



# မန္တလေး နေ့စဉ်

The Mandalay Daily

၁၉၉၅ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၃၀ရက်၊ စတင်ထုတ်ဝေသည်။

အတွဲ(၂၉)၊ အမှတ်(၁၃၇)၊ ၁၃၈၈ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း ၉ ရက်၊ ၂၄-၄-၂၀၂၆၊ သောကြာနေ့။

## မြတ်ဗုဒ္ဓ၏ အဆုံးအမတရား

(သစ္စာလေးပါးဟူသည်ကား) ဆင်းရဲအမှန်ဖြစ်သော ခုက္ခသစ္စာ၊ ဆင်းရဲခြင်း၏ အကြောင်းရင်းအမှန်ဖြစ်သော သမုဒယသစ္စာ၊ ဆင်းရဲမှ လွတ်မြောက်ရာအမှန်ဖြစ်သော နိရောဓသစ္စာ၊ ဆင်းရဲခြင်းရာ နိဗ္ဗာန်သို့ရောက်ကြောင်း အစစ်ဖြစ်၍ မြတ်သော အင်္ဂါရုပ်ပါးနှင့် ပြည့်စုံသော မဂ္ဂသစ္စာ။ (ဤလေးပါးတည်း။) (ဓမ္မပဒ)

## အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြေညာ

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်  
နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံး

ဥပဒေကဲ့သို့အာဏာတည်သောအမိန့်အမှတ်၊ ၁ /၂၀၂၆

၁၃၈၈ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း ၈ ရက်

( ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၃ ရက် )

### အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြေညာခြင်း

၁။ လက်နက်ကိုင်အကြမ်းဖက်သောင်းကျန်းမှုများ ချုပ်ငြိမ်းစေရန်နှင့် နယ်မြေဒေသတည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးတို့ကို ထိရောက်စွာဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ အောက်ပါတိုင်းဒေသကြီးနှင့် ပြည်နယ်များရှိ ဖော်ပြပါမြို့နယ်များကို ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေ (၂၀၀၈ ခုနှစ်)၊ ပုဒ်မ ၄၁၂(က) အရ အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြေညာလိုက်သည်-

- (က) ကချင်ပြည်နယ်
  - (၁) ဆွမ်ပရာဘွမ်မြို့နယ်၊
  - (၂) ရွှေကျီမြို့နယ်၊
  - (၃) အင်ဂျန်းယန်မြို့နယ်၊
  - (၄) ဆော့လော်မြို့နယ်၊
  - (၅) ချီမွေမြို့နယ်။
- (ခ) ကယားပြည်နယ်
  - (၁) ရှားတောမြို့နယ်။

စာမျက်နှာ ၃ သို့ ၉

## စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအမိန့် ထုတ်ပြန်

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်  
နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံး

ဥပဒေကဲ့သို့အာဏာတည်သောအမိန့်အမှတ်၊ ၂ /၂၀၂၆

၁၃၈၈ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း ၈ ရက်

( ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၃ ရက် )

### စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအမိန့် ထုတ်ပြန်ခြင်း

၁။ ဥပဒေကဲ့သို့အာဏာတည်သောအမိန့်(၁/၂၀၂၆)ဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေ ကြေညာထားသည့် မြို့နယ်များတွင် အုပ်ချုပ်ရေး၊ ရပ်ရွာအေးချမ်းသာယာရေးနှင့် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးတို့ကို မူလအခြေအနေသို့ ပြန်လည်ရောက်ရှိစေခြင်းငှာ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေပုဒ်မ ၄၁၃၊ ပုဒ်မခွဲ(ခ)အရ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအမိန့်ထုတ်ပြန်၍ အဆိုပါမြို့နယ်များ၏ အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် တရားစီရင်ရေး တာဝန်များကို တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်အား အပ်နှင်းလိုက်သည်။

၂။ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်သည် ယင်းလုပ်ပိုင်ခွင့်နှင့် တာဝန်များကို မိမိကိုယ်တိုင် ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ခြင်း သို့မဟုတ် သင့်လျော်သည့် စစ်ဘက်အာဏာပိုင်တစ်ဦးကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်စေခြင်း ပြုနိုင်သည်။

၃။ ဤအမိန့်သည် ယနေ့မှစ၍ ရက်ပေါင်း (၉၀) အထိ အတည်ဖြစ်သည်။

(ပုံ) မင်းအောင်လှိုင်

နိုင်ငံတော်သမ္မတ

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်

## တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ပိုလ်ချုပ်ကြီးရဲဝင်းဦးနှင့်ဇနီး ဒေါ်နီလာ ကျိုင်းတုံမြို့ရှိ နယ်မြေခံတပ်မတော်ဆေးရုံတွင် တက်ရောက်ဆေးကုသမှုခံယူလျက်ရှိသည့် အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုများအား သွားရောက်ကြည့်ရှုအားပေး

နေပြည်တော် ဧပြီ ၂၃

တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ပိုလ်ချုပ်ကြီး ရဲဝင်းဦးသည် ဇနီး ဒေါ်နီလာ၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ရုံးမှ အဆင့်မြင့်တပ်မတော်အရာရှိကြီးများနှင့် ဇနီးများ၊ ကြိုက်ဒေသတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်တိုင်းမှူးနှင့် တာဝန်ရှိသူများလိုက်ပါ၍ ယမန်နေ့ညနေပိုင်းတွင် ကျိုင်းတုံမြို့ရှိ နယ်မြေခံတပ်မတော်ဆေးရုံသို့ သွားရောက်၍ ဆေးကုသမှုခံယူလျက်ရှိသည့် အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုများ၊ မြန်မာနိုင်ငံရဲတပ်ဖွဲ့ဝင်များ နှင့်ပြည်သူ့စစ်(ဌာန) တပ်ဖွဲ့ဝင်များအား သွားရောက် ကြည့်ရှုအားပေးစကားပြောကြားသည်။

### ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်

ဦးစွာ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များသည် နယ်မြေခံတပ်မတော်ဆေးရုံသို့ ရောက်ရှိကြရာ ဆေးရုံတပ်မှူးနှင့် တာဝန်ရှိသူများက ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်ကြသည်။

စာမျက်နှာ ၄ သို့ ၆

တပ်မတော်ကာကွယ်ရေး ဦးစီးချုပ် ပိုလ်ချုပ်ကြီးရဲဝင်းဦး ကျိုင်းတုံမြို့ရှိ နယ်မြေခံ တပ်မတော်ဆေးရုံတွင် တက်ရောက်ဆေးကုသမှု ခံယူနေသူများအား ရင်းရင်းနှီးနှီး မေးမြန်း အားပေးစကား ပြောကြားစဉ်။



၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီ ၂၄ ရက်၊ သောကြာနေ့။



### ခရီးသွားပြည်သူများ အဆင်ပြေစွာ သွားလာနိုင်ရေး ရထားချိန်များအလိုက် တိုးချဲ့ ပြေးဆွဲပေးသွားမည်

နိုင်ငံတော်သမ္မတ၏ လမ်းညွှန်မှာကြားချက်အရ ပို့ဆောင်ရေး ဝန်ကြီးဌာန မြန်မာ့မီးရထားသည် ခရီးသွားပြည်သူများ အဆင်ပြေစွာ သွားလာနိုင်ရေးအတွက် ရန်ကင်း-မန္တလေး-ရန်ကင်းရထားခရီးစဉ် အဖြစ် အမှတ်(၅)အဆန်း၊ အမှတ်(၆)အစုန် လေအေးပေးစက်ပါ ခေတ်မီ DEMU လူစီးအမြန်ရထားအား ၂၀၂၆ ခုနှစ် မေ ၁ ရက်မှ စတင်၍ ရထားချိန်များအလိုက် တိုးချဲ့ပြေးဆွဲပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။

ရန်ကင်း-မန္တလေး-ရန်ကင်းခရီးစဉ်တစ်လျှောက် ရပ်တန့် ဘူတာများမှာ တိုးကြောင်းကလေး၊ ပဲခူး၊ ညောင်လေးပင်၊ တောင်ငူ၊ ပျဉ်းမနား၊ နေပြည်တော်၊ ရမည်းသင်း၊ သာစည်၊ ကျောက်ဆည် ဘူတာတို့ဖြစ်ပြီး လက်မှတ်ခန့်မှန်းထားများမှာ အထက်တန်းငွေကျပ် ၄၀၀၀ နှင့် ပထမတန်းငွေကျပ် ၃၀၀၀ တို့ဖြစ်သည်။

ရန်ကင်း-နေပြည်တော်-ရန်ကင်း ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် အမှတ် (၃၁)အဆန်း၊ အမှတ်(၃၂)အစုန် လေအေးပေးစက်ပါ ခေတ်မီ DEMU လူစီးအမြန်ရထားအား ရထားချိန်များအလိုက် ပြေးဆွဲပေး သွားမည်ဖြစ်သည်။ လမ်းခရီး၌ တိုးကြောင်းကလေး၊ ပဲခူး၊ ဒိုက်ဦး၊ တောင်ငူ၊ ပျဉ်းမနားဘူတာတို့၌ ရပ်တန့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး လက်မှတ်ခန့်မှန်းထားမှာ ယခင်အတိုင်းဖြစ်သည်။

ရန်ကင်း-နေပြည်တော်-ရန်ကင်း ခရီးစဉ်တစ်လျှောက် အမှတ် (၇)အဆန်း၊ အမှတ်(၈) အစုန် လေအေးပေးစက်ပါ ခေတ်မီ DEMU လူစီးအမြန်ရထားအား ရထားချိန်များအလိုက် ပြေးဆွဲပေးသွား မည်ဖြစ်သည်။ လမ်းခရီး၌ တိုးကြောင်းကလေး၊ ပဲခူး၊ မြူး၊ တောင်ငူ၊ ပျဉ်းမနားဘူတာတို့၌ ရပ်တန့်ပေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး လက်မှတ်ခ န့်မှန်းထားမှာ ယခင်အတိုင်းဖြစ်သည်။

ရန်ကင်း-မန္တလေး-ရန်ကင်း ခရီးစဉ်တွင် ပြေးဆွဲမည့် အမှတ် (၅)အဆန်း၊ အမှတ်(၆) အစုန် DEMU လူစီးအမြန်ရထားများနှင့် ရန်ကင်း-နေပြည်တော်-ရန်ကင်းခရီးစဉ်တွင် ပြေးဆွဲနေသော အမှတ် (၃၁)အဆန်း၊ အမှတ်(၃၂)အစုန်၊ အမှတ်(၇) အဆန်း၊ အမှတ် (၈)အစုန် လေအေးပေးစက်ပါ DEMU လူစီးအမြန်ရထားများ၏ တိုင်ခံလက်မှတ်များအား Online Railways Ticketing and Payment (ORTP) System ဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်းနှင့် ရထားစီးနင်းမှု များပြားလာသည်နှင့်အမျှ ရထားစီးခရီးသွားပြည်သူများ အဆင်ပြေစွာ သွားလာနိုင်ရေးအတွက် မြန်မာ့မီးရထားအနေဖြင့် ရထားခရီးစဉ်များ တိုးချဲ့ပြေးဆွဲပေးခြင်း၊ ရထားတွဲများ ထပ်မံ ချိတ်ဆက်ပြေးဆွဲခြင်းများ ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်သည်။

ပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ပြောင်းလဲတိုးတက်လာမည့် ခေတ်နှင့်အညီ ပြည်သူများ၏ လူမှုစီးပွားဘဝ တိုးတက်မြင်မားလာ စေရေးအတွက် အဓိကကျသည့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ဘက်စုံထောင့်စုံမှ ကြိုးပမ်းဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

ထို့ပြင် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးစနစ်တွင် ကုန်းလမ်း၊ ရေလမ်းနှင့် လေကြောင်းပို့ဆောင်ရေးယူနိုက်တီဒ်များ ရထားဖြင့် ပို့ဆောင်ခြင်းသည် ကုန်ကျစရိတ်သက်သာစွာဖြင့် ကုန်ပစ္စည်းများကို ပို့ဆောင်နိုင်သဖြင့် အကျိုးအရှိဆုံး ပို့ဆောင်ရေးစနစ်ဖြစ်သည်။

ပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ မြန်မာ့မီးရထားအနေဖြင့် ခရီးသွား ပြည်သူများ အဆင်ပြေစွာ သွားလာနိုင်ရေးအတွက် ရထားချိန်များ အလိုက် တိုးချဲ့ပြေးဆွဲပေးခြင်း၊ လက်ရှိပြေးဆွဲနေသော ရထား တွဲဆိုင်များတွင် ရထားတွဲများ ထပ်မံချိတ်ဆက်ပြေးဆွဲခြင်းများအား စဉ်ဆက်မပြတ် ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိရာ ရထားစီးခရီးသွား ပြည်သူများ အဆင်ပြေစွာ သွားလာလျက်ရှိကြောင်း ရေးသားလိုက် ရပေသည်။

## မြန်မာနိုင်ငံပြန်တမ်း

### ဝန်ထမ်းအဖွဲ့အစည်းအကြီးအမှူး ပြောင်းရွှေ့ခန့်ထားခြင်း

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် နိုင်ငံတော်သမ္မတသည် သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာဝန်ကြီးဌာန အဆင့်မြင့်သိပ္ပံနှင့်နည်းပညာ ဦးစီးဌာန နည်းပညာတက္ကသိုလ်(စစ်ကွင်း)၊ ပါမောက္ခချုပ် ဒေါက်တာညွန့်စိုးကို ရန်ကင်းအနောက်ပိုင်းနည်းပညာတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်အဖြစ် တာဝန်ဝတ္တရားများကို စတင်ဆောင်ရွက်သည့်နေ့မှစ၍ ပြောင်းရွှေ့ခန့်ထားလိုက်သည်။

## ဖောင်းပြင်မြို့နယ်တွင် နေကြာကို သီးထပ်၊ သီးညှပ်စနစ်တို့ဖြင့် စမ်းသပ်စိုက်ပျိုးခဲ့ရာ အောင်မြင်ပြုစွမ်း

ဖောင်းပြင် ဧပြီ ၂၃  
စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ဖောင်းပြင်မြို့နယ်တွင် နေကြာကို သီးထပ်၊ သီးညှပ်စနစ်တို့ဖြင့် စမ်းသပ်စိုက်ပျိုးခဲ့ရာ အောင်မြင် ဖြစ်ထွန်းနေကြောင်း ပိုးစာကုန်း ကျေးရွာက တောင်သူဦးတင်အောင် ထံမှ သိရသည်။

“ဒီဒေသက နွေစပါး၊ ဝါးစပါး နဲ့ ဆောင်းရာသီမှာ အာလူး၊ ကြက်သွန်၊ ပဲမျိုးစုံနဲ့ ဆီအတွက် မြေပဲ၊ ပန်းနမ်း၊ နေကြာတွေကို စိုက်ကြတာပါ။ တစ်ရာသီမှာ တစ်သီးသာ စိုက်ကြတာပါ။ ၂၀၁၉ ခုနှစ်ကစလို့ ဝါးစပါးစိုက် အပြီး ပဲသိမ်းအပြီးမှာ နေကြာကို များတစ်သီးအနေနဲ့ စမ်းပြီး တော တောင်သူအနည်းစု စိုက် လာခဲ့ကြတာပါ။ ခုနောက်ပိုင်း တောင်သူအများစု ပိုပြီး စိုက်လာ ကြပါတယ်။ ဒေသရာသီဥတုနဲ့ ကိုက်ညီတော့ နှစ်စဉ်အောင်မြင် ခဲ့ပါတယ်။ တောင်သူတွေအတော် များများ စိုက်ပျိုးနိုင်အောင် မျိုးကောင်းမျိုးသန့်တွေ အမြဲရရှိ အောင် နိုင်ငံတော်က ဆောင်ရွက် ပေးနိုင်ရင် ပိုပြီး အကျိုးဖြစ်ထွန်း နိုင်ပါတယ်။ ဟု တောင်သူ ဦးတင် အောင်က ပြောပြသည်။

တောင်သူများသည် စပါး၊ ပဲအမျိုးမျိုးနှင့် စားဖိုဆောင် သီးနှံ များဖြစ်သည့် အာလူး၊ ကြက်သွန်နီ၊ ကြက်သွန်ဖြူအပြင် ဆီထွက် သီးနှံဖြစ်သည့် မြေပဲ၊ နေကြာ၊ ပန်းနမ်းတို့ကို တစ်နှစ်လျှင် တစ်သီးသာ စိုက်ပျိုးခဲ့ကြသည်။ နေကြာကို သီးထပ်စနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးရာတွင် မိုးစပါးရိတ်သိမ်း ပြီးချိန် ဒီဇင်ဘာလမှစ၍ ပဲသိမ်း ပြီးချိန် ဖေဖော်ဝါရီလအထိ စိုက်ပျိုးကြပြီး သီးညှပ်စနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုးရာတွင် နိုဝင်ဘာလတွင် ပဲစိုက်ခင်းများ၌ ရောနှောစိုက်ပျိုး ကြသည်။ သီးထပ်စနစ်ဖြင့် စိုက်ပျိုး

ပါက တစ်ဧကလျှင် နေကြာ မျိုးစေ့ သုံးပြည်မှ လေးပြည်အထိ စိုက်ပျိုးကြပြီး သီးညှပ်စနစ်တွင် တစ်ပြည်မှ နှစ်ပြည်အထိ စိုက်ပျိုး ကြောင်း သိရသည်။ သီးထပ်စိုက်ပျိုးပါက အထွက် နှုန်းကောင်းမွန်ပြီး တစ်ဧကလျှင် နေကြာစေ့တင်း ၁၅ တင်းမှ ၂၅ တင်းအထိ ထွက်ရှိနိုင်ပြီး သီးညှပ် စိုက်ပျိုးပါက တစ်ဧက ခြောက် တင်းမှ ၁၀ တင်း အထိ ထွက်ရှိ ကာ ဆီကြိတ်ပါက နေကြာစေ့ သုံးတင်းလျှင် ဆီ ၁၀ ပိဿာခန့် ထွက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ (၃၄၄)

## သပိတ်ကျင်းမြို့တွင် မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်ခွဲ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်

သပိတ်ကျင်း ဧပြီ ၂၃  
မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ သပိတ်ကျင်းခရိုင်၊ သပိတ်ကျင်း မြို့နယ်တွင် နယ်မြေဒေသအခြေ အနေကြောင့် ယာယီပိတ်သိမ်းခဲ့ သည့် မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်ခွဲကို ယခုအခါ ဒေသအတွင်း တည်ငြိမ် လာပြီဖြစ်သဖြင့် ဘဏ်ဝန်ဆောင် မှုလုပ်ငန်းများ စတင်ဆောင်ရွက်ရန် ယနေ့ နံနက် ၉ နာရီမှ စတင်၍ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်ပြုစုခဲ့သည်။ ထိုသို့ ပြန်လည်ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ ခြင်းကြောင့် သပိတ်ကျင်းမြို့နယ် တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေကြ သော ဌာနဆိုင်ရာ ဝန်ထမ်းများ နှင့် နယ်မြေခံတပ်ရင်းတပ်ဖွဲ့များ ၏ လစာငွေများထုတ်ပေးခြင်း၊ အငြိမ်းစားဝန်ထမ်းများ၏ ပင်စင်

လစာငွေများ ထုတ်ပေးခြင်း၊ စု ဆောင်းငွေများ လက်ခံခြင်း၊ ဒေသ အသီးသီးသို့ ငွေလွှဲပို့ပေးခြင်းနှင့် အခြားသော ဘဏ်ဝန်ဆောင်မှု လုပ်ငန်းများကို ဆောင်ရွက်ပေး နိုင်တော့မည်ဖြစ်ကြောင်း သပိတ် ကျင်းမြို့ မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ် မန်နေဂျာ ဦးရဲနိုင်ထံမှ သိရသည်။ အဆိုပါဘဏ်ဖွင့်ပွဲတွင် (မြို့နယ်/ပြန်ဆက်)

သပိတ်ကျင်းခရိုင် စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ ဦးနိုင်အေး၊ ခရိုင်ရဲတပ်ဖွဲ့မှူး ဒုရဲမှူးကြီး ခင် ဖောင်ဝင်းနှင့် သပိတ်ကျင်းမြို့နယ် မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်မန်နေဂျာ ဦးရဲနိုင်တို့က ဖဲကြိုးဖြတ်ဖွင့်လှစ် ပေးကာ အမွှေးနှံသွားပက်ဖျန်း ပေးခဲ့ကြပြီး ခရိုင်နှင့်မြို့နယ်အဆင့် ဌာနဆိုင်ရာများ တက်ရောက်ခဲ့ ကြကြောင်း သိရသည်။

## မိတ္ထီလာမြို့နယ်၌ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း စီမံကိန်း (VDP) မိတ်ဆက်ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်

မိတ္ထီလာ ဧပြီ ၂၃  
မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မိတ္ထီလာမြို့နယ်၌ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း စီမံကိန်း (VDP)မိတ်ဆက်ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ကော်မတီဖွဲ့စည်းခြင်းလုပ်ငန်းကို ယမန်နေ့ နံနက်ပိုင်းက ပန်းတင် ကျေးရွာတွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။

မိတ္ထီလာမြို့နယ် ကျေးလက် ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီး ဌာနမှ ၂၀၂၆-၂၀၂၇ ဘဏ္ဍာရေး နှစ်တွင် ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက် ရေး လုပ်ငန်းစီမံကိန်း (VDP) အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက် ရန် လျာထားသည့်အနက်မှ ရက် (၁၀၀)စီမံချက်တွင် အကောင် အထည်ဖော်ဆောင် ရွက်မည့် ကွက်ငယ်ကျေးရွာအုပ်စု ဖန်းတင် ကျေးရွာတွင် ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုး တက်ရေး လုပ်ငန်းစီမံကိန်း (VDP)

မိတ်ဆက်ရှင်းလင်းခြင်းနှင့် ကော် မတီဖွဲ့စည်းခြင်း လုပ်ငန်းကို ဆောင်ရွက်ရာ မြို့နယ်ကျေးလက် ဒေသ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးထိုက်က စီမံ ကိန်း၏ ရည်ရွယ်ချက်၊ အကျိုး

ကျေးဇူးနှင့် စီမံကိန်းလက်ခွဲ စာစောင်ပါ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်း များကို ရှင်းလင်းပြောကြား သည်။ (၀၆၆)

ယင်းနောက် စီမံကိန်းတာဝန်ခံ က စီမံကိန်းလုပ်ငန်းစဉ်များ အကြောင်းနှင့် စီမံကိန်းကော်မတီ ဝင်များ ဖွဲ့စည်းရာတွင် လိုက်နာ ရမည့် စည်းကမ်းများကို ပြော ကြားကာ တက်ရောက်လာကြ သော ကျေးရွာသူ၊ ကျေးရွာသား များက အများသဘောဆန္ဒနှင့် အညီ စီမံကိန်းကော်မတီဝင် များကို ရွေးချယ်ခဲ့ကြကြောင်း သိရသည်။ (၄၆၉)



မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ သရက်ခရိုင်၊ သရက်မြို့နယ် မြို့ပေါ်ရပ်ကွက်များအား လက်ထောက်မီးသတ်ဦးစီးမှူး ဦးစော်လွင်မိုး ဦးဆောင်သည့် တပ်ဖွဲ့ဝင်များသည် ယနေ့ ဇွန်လ ၃ နာရီက မြို့ပေါ်ရပ်ကွက်ရှိ ပြည်သူများအား မီးဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ဆောင်ရွက်ကြစဉ်။ (ကဆ)

<p>၆ အရေးပေါ်အခြေအနေမှ</p> <p>(၂) ဖားဆောင်းမြို့နယ်၊</p> <p>(၃) မယ်စုံမြို့နယ်။</p> <p>(ဂ) ကရင်ပြည်နယ်</p> <p>(၁) ကော့ကရိတ်မြို့နယ်၊</p> <p>(၂) ကြာအင်းဆိပ်ကြီးမြို့နယ်။</p> <p>(ဃ) ချင်းပြည်နယ်</p> <p>(၁) ကန်ပက်လက်မြို့နယ်၊</p> <p>(၂) ထန်တလန်မြို့နယ်၊</p> <p>(၃) ပလက်ဝမြို့နယ်၊</p> <p>(၄) တွန်းစံမြို့နယ်၊</p> <p>(၅) မင်းတပ်မြို့နယ်၊</p> <p>(၆) မတူပီမြို့နယ်၊</p> <p>(၇) ဖလမ်းမြို့နယ်။</p> <p>(င) စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး</p> <p>(၁) ကောလင်းမြို့နယ်၊</p> <p>(၂) ပင်လည်ဘူးမြို့နယ်။</p>	<p>(၃) ခင်ဦးမြို့နယ်၊</p> <p>(၄) ဝက်လက်မြို့နယ်၊</p> <p>(၅) ကနီမြို့နယ်၊</p> <p>(၆) ဒီပဲယင်းမြို့နယ်၊</p> <p>(၇) ပုလဲမြို့နယ်၊</p> <p>(၈) အင်းတော်မြို့နယ်။</p> <p>(စ) မကွေးတိုင်းဒေသကြီး</p> <p>(၁) ပေါက်မြို့နယ်၊</p> <p>(၂) မြိုင်မြို့နယ်၊</p> <p>(၃) ဆောမြို့နယ်၊</p> <p>(၄) ထီးလင်းမြို့နယ်၊</p> <p>(၅) ရေစကြိုမြို့နယ်။</p> <p>(ဆ) မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး</p> <p>(၁) ငါန်းဇွန်မြို့နယ်။</p> <p>(ဇ) ရခိုင်ပြည်နယ်</p> <p>(၁) ရမ်းဗြဲမြို့နယ်၊</p> <p>(၂) ပေါက်တောမြို့နယ်။</p>	<p>(၃) ပုဏ္ဏားကျွန်းမြို့နယ်၊</p> <p>(၄) ရသေ့တောင်မြို့နယ်၊</p> <p>(၅) ဝှမြို့နယ်၊</p> <p>(၆) မောင်တောမြို့နယ်၊</p> <p>(၇) ဘူးသီးတောင်မြို့နယ်၊</p> <p>(၈) ကျောက်တော်မြို့နယ်၊</p> <p>(၉) မင်းပြားမြို့နယ်၊</p> <p>(၁၀) မြေပုံမြို့နယ်၊</p> <p>(၁၁) မြောက်ဦးမြို့နယ်၊</p> <p>(၁၂) သံတွဲမြို့နယ်၊</p> <p>(၁၃) အမ်းမြို့နယ်၊</p> <p>(၁၄) တောင်ကုတ်မြို့နယ်။</p> <p>(ဈ) ရှမ်းပြည်နယ်</p> <p>(၁) နမ္မတူမြို့နယ်၊</p> <p>(၂) မဘိမ်းမြို့နယ်၊</p> <p>(၃) ကွတ်ခိုင်မြို့နယ်၊</p> <p>(၄) နမ့်ခမ်းမြို့နယ်။</p>	<p>(၅) သီပေါမြို့နယ်၊</p> <p>(၆) ကွမ်းလုံမြို့နယ်၊</p> <p>(၇) နမ့်ဆန်မြို့နယ်၊</p> <p>(၈) မနံတုံမြို့နယ်၊</p> <p>(၉) ဟိုပနဲမြို့နယ်၊</p> <p>(၁၀) လောကီကိုင်မြို့နယ်၊</p> <p>(၁၁) ကုန်းကြမ်းမြို့နယ်၊</p> <p>(၁၂) မိုးမိတ်မြို့နယ်၊</p> <p>(၁၃) ကျောက်ခဲမြို့နယ်၊</p> <p>(၁၄) သီပေါမြို့နယ်၊</p> <p>(၁၅) မိုင်းလားမြို့နယ်။</p> <p>၂။ ဤအမိန့်သည် ယနေ့မှစ၍ ရက်ပေါင်း (၉၀) အထိ အတည်ဖြစ်သည်။</p> <p>(ပုံ) မင်းအောင်လှိုင် နိုင်ငံတော်သမ္မတ ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်</p>
--	--	--	--

## စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအမိန့်အမှတ်၊ ၂/၂၀၂၆ ထုတ်ပြန်

**ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်**  
**တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ရုံး**  
**စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအမိန့်အမှတ်၊ ၂/၂၀၂၆**  
**၁၃၈၈ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း ၈ ရက်**  
**(၂၀၂၆ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၃ ရက်)**

ယင်းဥပဒေကိုသို့ အာဏာတည်သည့် အမိန့်ပါမြို့နယ်များအတွင်း အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် တရားစီရင်ရေးဆိုင်ရာ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအာဏာကို သက်ဆိုင်ရာတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်၊ တိုင်းမှူးများသို့ ပြည်ထောင်စုသမ္မတ မြန်မာနိုင်ငံတော် ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံဥပဒေပုဒ်မ ၄၃၃၊ ပုဒ်မခွဲ(ခ)အရ အပ်နှင်းလိုက်သည်။

၂။ သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းမှူးများသည် အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ပြောင်းလဲဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော အခြေအနေ အရပ်ရပ်ပေါ်မူတည်၍ မိမိကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ စစ်နယ်မြေမှူးများကို တာဝန်လွှဲအပ်၍ လည်းကောင်း စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအာဏာကို ကျင့်သုံးနိုင်သည်။

ပုံ  
ရုံးဝင်းဦး  
ဗိုလ်ချုပ်ကြီး  
တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်

၁။ နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံးသည် လက်နက်ကိုင်အကြမ်းဖက်သောင်းကျန်းမှုများချုပ်ငြိမ်းစေရန်နှင့် နယ်မြေ ဒေသတည်ငြိမ်အေးချမ်းရေး၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးတို့ကို ထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ ဥပဒေ ကဲ့သို့အာဏာတည်သည့် အမိန့်အမှတ်၊ ၁/၂၀၂၆ ကို ထုတ်ပြန်၍ ယင်းအမိန့်ပါ မြို့နယ်များကို အရေးပေါ် အခြေအနေကြေညာခဲ့ပြီး ဥပဒေကဲ့သို့အာဏာတည်သည့် အမိန့်အမှတ်၊ ၂/၂၀၂၆ အရ အဆိုပါမြို့နယ်များ၏ အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် တရားစီရင်ရေးတာဝန်များကို တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်အား အပ်နှင်းခဲ့ပါသည်။ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်သည် သက်ဆိုင်ရာတိုင်းစစ်ဌာနချုပ်နယ်မြေများတွင်ပါဝင်သော

## စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအမိန့်အမှတ်၊ ၃ / ၂၀၂၆ ထုတ်ပြန်

**ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်**  
**တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ရုံး**  
**စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအမိန့်အမှတ်၊ ၃ / ၂၀၂၆**  
**၁၃၈၈ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း ၈ ရက်**  
**(၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၃ ရက်)**

- (က) အုပ်ချုပ်ရေး
- (၁) လုံခြုံရေးကိစ္စရပ်များ၊
  - (၂) လူမှုရေးကိစ္စရပ်များ၊
  - (၃) ကုန်သွယ်ရေးကိစ္စရပ်များ၊
  - (၄) သယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကိစ္စရပ်များ။
- (ခ) တရားစီရင်ရေး
- (၁) တရားရုံးများဖွဲ့စည်းခြင်း။ သက်ဆိုင်ရာတိုင်းမှူးတို့ သည် စစ်အုပ်ချုပ်ရေးကာလအတွင်း ပြစ်မှုဆိုင်ရာမှဆင်း များကိုတည်ဆဲဥပဒေအရဖွဲ့စည်းထားသောတရားရုံးများ ဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအမိန့် ထုတ်ပြန်ပြီး ဖွဲ့စည်း သည့် စစ်ရုံးများဖြင့်ဖြစ်စေ စစ်ဆေးစီရင်နိုင်သည်။
  - (၂) စစ်ရုံးဖြင့်စစ်ဆေးခြင်း။ စစ်ရုံးများသည် ပြစ်မှုဆိုင်ရာ မှဆင်းများကို အကျဉ်းနည်းဖြင့် စစ်ဆေးစီရင်နိုင်သည်။
  - (၃) ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်း။ နောက်ဆက်တွဲဇယား(က)ပါ ပြစ်မှုတစ်ခုခုကို ကျူးလွန်သူတစ်ဦးအား စစ်ရုံးက ပြစ်မှုထင်ရှားစီရင်ပါက တည်ဆဲဥပဒေများနှင့်အညီ အောက်ပါပြစ်ဒဏ်တစ်မျိုးမျိုးကို ချမှတ်ရမည်-  
 (ကက) သေဒဏ်၊  
 (ခ ခ) နှစ်အကန့်အသတ်မရှိအလုပ်နှင့်ထောင်ဒဏ်၊  
 (ဂ ဂ) သက်ဆိုင်ရာပြစ်မှုအလုပ်ကို သတ်မှတ်ထား သော အမြင့်ဆုံးပြစ်ဒဏ်။
  - (၄) အတည်ပြုခြင်း။ စစ်ရုံးများက ချမှတ်သော ဆုံးဖြတ် ချက်များနှင့် စီရင်ချက်များသည် အပြီးအပြတ်ဖြစ်စေရ မည်။ သို့ရာတွင် သေဒဏ်စီရင်ပါက ထိုသို့စီရင်ခြင်း သည် တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်၏ အတည် ပြုချက်ရရှိမှသာ အတည်ဖြစ်သည်။ နှစ်အကန့်အသတ် မရှိ ထောင်ဒဏ်စီရင်ပါက ထိုသို့စီရင်ခြင်းသည် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းမှူးတို့၏ အတည်ပြုချက်ရရှိမှသာ

၁။ နိုင်ငံတော်သမ္မတရုံး၏ ၁၃၈၈ ခုနှစ်၊ ကဆုန်လဆန်း ၈ ရက်၊ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၃ ရက်စွဲပါ ဥပဒေကဲ့သို့အာဏာတည်သော အမိန့်အမှတ်၊ ၁/၂၀၂၆၊ ၂/၂၀၂၆နှင့် တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ရုံး၏ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအမိန့်အမှတ် ၂/၂၀၂၆ တို့တွင် ဖော်ပြပါရှိသည့် မြို့နယ်များနှင့် သက်ဆိုင်သည့် တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် တိုင်းမှူးများအား စစ်အုပ်ချုပ်ရေးဒေသအဖြစ် ကြေညာထားသော မြို့နယ်များအတွင်း လုံခြုံရေး၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးနှင့် နယ်မြေအေးချမ်းသာယာရေးကို ပိုမိုထိရောက်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန်အလို့ငှာ အုပ်ချုပ်ရေးနှင့် တရား စီရင်ရေးဆိုင်ရာ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအာဏာကိုကျင့်သုံးရန် ဖွဲ့စည်းပုံ အခြေခံဥပဒေ ပုဒ်မ ၄၃၃၊ ပုဒ်မခွဲ(ခ) အရ အပ်နှင်းခဲ့ပါသည်။

၂။ စစ်အုပ်ချုပ်ရေးဒေသအတွင်းရှိ ဒေသအာဏာပိုင်အဖွဲ့အစည်း အဆင့်ဆင့်တို့သည် ယင်းတို့နှင့် သက်ဆိုင်သည့် လုပ်ငန်းတာဝန်များကို သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းမှူးတို့၏ ကွပ်ကဲမှုအရ ဆောင်ရွက်ရမည်။

၃။ သက်ဆိုင်ရာတိုင်းမှူးတို့သည် စစ်အုပ်ချုပ်ရေးဒေသအတွင်း စစ်နယ်မြေများ သတ်မှတ်၍ စစ်နယ်မြေမှူးများကို တပ်မတော် ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်၏ သဘောတူညီချက်ဖြင့် စစ်အုပ်ချုပ်ရေး အမိန့် ထုတ်ပြန်ပြီး ခန့်ထားနိုင်သည်။

၄။ သက်ဆိုင်ရာတိုင်းမှူးတို့သည် စစ်အုပ်ချုပ်ရေးဒေသအတွင်း မိမိကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း၊ စစ်နယ်မြေမှူးများဖြင့်သော်လည်း ကောင်း၊ မိမိတာဝန်လွှဲအပ်သော ပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့ဖြင့် သော်လည်းကောင်း အောက်ပါကိစ္စများကို ပြီးမြောက်အောင် ဆောင်ရွက်ရမည်-

အတည်ဖြစ်သည်။ အတည်ပြုခြင်းနှင့်ပတ်သက်သည့် လုပ်ပိုင်ခွင့်ကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရာတွင် အောက်ပါ လုပ်ပိုင်ခွင့်များရှိသည်-

(ကက) ပြစ်မှုထင်ရှားစီရင်ခြင်းကို ပယ်ဖျက်ခြင်း။

(ခ ခ) ပြစ်ဒဏ်ကို လျော့ပေါ့စေခြင်း။

(ဂ ဂ) ပြစ်ဒဏ်ကိုပို၍နိမ့်မိသော ပြစ်ဒဏ်အမျိုး အစားသို့ လျော့ပေါ့ပြောင်းလဲခြင်း။

(ဃဃ) ပြစ်မှုထင်ရှားစီရင်ခြင်းကို အတည်ပြုခြင်း။

(၅) အယူခံခြင်း။ စစ်ရုံးများက ချမှတ်သော ဆုံးဖြတ် ချက်၊ ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ချက်များနှင့် စပ်လျဉ်း၍ အယူခံ ပိုင်ခွင့် မရှိစေရ။

(၆) ပြင်ဆင်မှုလျှောက်ထားခြင်း။ စစ်ရုံးများက သေဒဏ် စီရင်ပါက ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်းခံရသည့်နေ့မှ (၁၅) ရက်အတွင်း တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ထံ သို့လည်းကောင်း၊ အခြားပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်းခံရပါက ပြစ်ဒဏ်ချမှတ်ခြင်းခံရသည့်နေ့မှ (၁၅)ရက်အတွင်း သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းမှူးထံသို့လည်းကောင်း ပြင်ဆင်မှု လျှောက်ထားနိုင်သည်။ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေး ဦးစီးချုပ် သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းမှူးများသည် မိမိသဘောအလျောက်လည်း ပြင်ဆင်မှုဖွင့်၍ ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ ပြင်ဆင်မှုစီရင်ပိုင်ခွင့်ကို ကျင့်သုံးဆောင်ရွက်ရာတွင် အောက်ပါလုပ်ပိုင်ခွင့် များ ရှိသည်-

(ကက) ပြစ်မှုထင်ရှားစီရင်ခြင်းကို ပယ်ဖျက်ခြင်း။

(ခ ခ) ပြစ်ဒဏ်ကို လျော့ပေါ့စေခြင်း။

(ဂ ဂ) ပြစ်ဒဏ်ကို ပို၍နိမ့်မိသော ပြစ်ဒဏ်အမျိုး အစားသို့ လျော့ပေါ့ပြောင်းလဲခြင်း။

စာမျက်နှာ ၄ သို့ >>>

»» စာမျက်နှာ ၃ မှ

(ဃဃ) ပြစ်မှုထင်ရှားစီရင်ခြင်းကို အတည်ပြုခြင်း။

(၇) တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် သို့မဟုတ် သက်ဆိုင်ရာ တိုင်းမှူးများက မိမိသဘောအလျောက် ပြင်ဆင်မှုဖြင့် ဆောင်ရွက်သည့်ကိစ္စတွင် အထက် အပိုင်း(၆)တွင်ပါရှိသော လုပ်ပိုင်ခွင့်များအပြင် ပြစ်ဒဏ်ကို တိုးမြှင့်နိုင်သည်။

၅။ သက်ဆိုင်ရာတိုင်းမှူးတို့သည် မိမိ၏ တာဝန်ဝတ္တရားများကို ဆောင်ရွက်ရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် စစ်အုပ်ချုပ်ရေးအကြံပေး အဖွဲ့ကို ဖွဲ့စည်းနိုင်သည်။

၆။ သက်ဆိုင်ရာတိုင်းမှူးတို့သည် စစ်အုပ်ချုပ်ရေးဒေသအတွင်း ဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေအရပ်ရပ်ကို တပ်မတော်ကာကွယ်ရေး ဦးစီးချုပ်ထံသို့ အစီရင်ခံရမည်။

ပုံ  
ရဲဝင်းဦး  
ဗိုလ်ချုပ်ကြီး  
တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်

နောက်ဆက်တွဲစာယား(က)

စစ်ခုံရုံးဖြင့် စစ်ဆေးမည့်ပြစ်မှုများ

၁။ နိုင်ငံတော်သစ္စာဖောက်ဖျက်ပုန်ကန်မှု(ရာဇသတ်ကြီးပုဒ်မ ၁၂၂)၊ အစိုးရကို အကြည်ညိုပျက်အောင်ပြုလုပ်မှု(ရာဇသတ်ကြီး ပုဒ်မ ၁၂၄-က)၊

၂။ တပ်မတော် သို့မဟုတ် တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးအဖွဲ့၏ ဆောင်ရွက် မှုကို နှောင့်နှေးစေခြင်း သို့မဟုတ် ပျက်ပြားစေခြင်း(ရာဇသတ်ကြီး ပုဒ်မ ၁၂၄-ဂ)၊

၃။ တပ်မတော် သို့မဟုတ် အစိုးရအမှုထမ်းများကို ဟန့်တား ခြင်း သို့မဟုတ် နှောင့်ယှက်ခြင်း(ရာဇသတ်ကြီးပုဒ်မ ၁၂၄-ဃ)၊

၄။ ရာဇသတ်ကြီးပုဒ်မ ၅၅၅၊

၅။ အစိုးရဝန်ထမ်းတစ်ဦးအား ပြစ်မှုကျူးလွန်စေရန် တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်၍ဖြစ်စေ ထိတ်လန့်စေခြင်း၊ သွေးထိုးလှုံ့ဆော်ခြင်း၊ မမှန်သတင်းများဖြန့်ခြင်း (ရာဇသတ်ကြီးပုဒ်မ ၅၅၅-က)၊

၆။ မတရားအသင်းအက်ဥပဒေအရပြစ်မှုများ၊

၇။ လက်နက်အက်ဥပဒေအရပြစ်မှုများ၊

၈။ လူသတ်မှု၊

၉။ လူသေမှု၊

- ၁၀။ မုဒိမ်းမှု၊
- ၁၁။ လူသတ်မှု၊
- ၁၂။ ဘေးပြစ်မှု၊
- ၁၃။ အဂတိလိုက်စားမှု၊
- ၁၄။ ၁၉၉၃ ခုနှစ်၊ မိုးယစ်ဆေးဝါးနှင့် စိတ်ကိုပြောင်းလဲစေသော ဆေးဝါးများဆိုင်ရာဥပဒေအရ ပြစ်မှုများ၊
- ၁၅။ ပြည်သူပိုင်ပစ္စည်းကာကွယ်ရေးအက်ဥပဒေအရ ပြစ်မှုများ၊
- ၁၆။ ၁၉၆၃ ခုနှစ်၊ အများနှင့်သက်ဆိုင်သောပစ္စည်းများ ကာကွယ် စောင့်ရှောက်ရေးဥပဒေအရ ပြစ်မှုများ၊
- ၁၇။ သတင်းစိဒီယာဥပဒေအရ ပြစ်မှုများ၊
- ၁၈။ ပုံနှိပ်ခြင်းနှင့် ထုတ်ဝေခြင်းလုပ်ငန်းဥပဒေအရ ပြစ်မှုများ၊
- ၁၉။ ၁၉၄၇ ခုနှစ် မြန်မာနိုင်ငံလူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေး (လတ်တလော ပြဋ္ဌာန်းချက်များ)အက်ဥပဒေအရ ပြစ်မှုများ၊
- ၂၀။ အီလက်ထရောနစ်ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်ရေး ဥပဒေအရ ပြစ်မှုများ၊
- ၂၁။ ရုပ်ကွက် သို့မဟုတ် ကျေးရွာအုပ်စုအုပ်ချုပ်ရေးဥပဒေအရ ပြစ်မှုများ၊
- ၂၂။ အကြမ်းဖက်မှုတိုက်ဖျက်ရေးဥပဒေအရ ပြစ်မှုများ၊

၎် ရှေ့ဖူးမှ

ထို့နောက် တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် နှင့် အဖွဲ့ဝင်များသည် နယ်မြေခံတပ်မတော်ဆေးရုံ တွင် တက်ရောက်ဆေးကုသမှုခံယူလျက်ရှိသည့် အရာရှိ စစ်သည်၊ မိသားစုများ၊ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့တပ်ဖွဲ့ဝင် များ၊ ပြည်သူ့စစ်(ဌာန)တပ်ဖွဲ့ဝင်များအား လိုက်လံ ကြည့်ရှုပြီး တစ်ဦးချင်း၏ ရောဂါဖြစ်ပွားမှုအခြေအနေ များ၊ ဆေးဝါးကုသပေးထားမှု အခြေအနေများနှင့် ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်မှုအခြေအနေများ ကို ရင်းရင်းနှီးနှီး မေးမြန်းအားပေးစကား ပြောကြား ပြီး စားသောက်ဖွယ်ရာများနှင့် ဂုဏ်ပြုချီးမြှင့်ငွေများ ပေးအပ်သည်။

လိုက်လံကြည့်ရှု

အလားတူ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်၏ စနစ်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များသည် အမျိုးသမီးနှင့် ကလေး ကုသဆောင်များသို့သွားရောက်၍ ဆေးရုံတက်ရောက်

ကုသလျက်ရှိသည့် လူနာများအား လိုက်လံကြည့်ရှု အားပေးစကားပြောကြားပြီး ထောက်ပံ့ပစ္စည်းများ နှင့် ဆေးရုံအတွက် အလှူငွေများပေးအပ်သည်။ ထို့နောက် တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် နှင့် အဖွဲ့ဝင်များသည် ဆေးရုံအတွင်း လှည့်လည် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးကြပြီး လိုအပ်သည်များ လမ်းညွှန် မှာကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

သတင်းစဉ်

တပ်မတော် ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ရဲဝင်းဦး၏ စနစ် ခေါ်နီလာ ကျိုင်းတုံမြို့ရှိ နယ်မြေခံတပ်မတော်ဆေးရုံတွင် တက်ရောက်ဆေးကုသမှု ခံယူလျက်ရှိသည့် ကလေးငယ်တစ်ဦးအား စားသောက်ဖွယ်ရာများ နှင့် ချီးမြှင့်ငွေ ပေးအပ်စဉ်။



ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များအပေါ် စုံစမ်းမေးမြန်းခြင်းနှင့် သတင်းပို့ခြင်းပြုလုပ်နိုင်

- ၁။ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးဆိုင်ရာကိစ္စရပ်များနှင့်စပ်လျဉ်း၍ သိရှိလိုသည်များကို စုံစမ်းမေးမြန်းရန်နှင့် သတင်းပို့တိုင်ကြားရန်တို့ အတွက် တိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အသီးသီးရှိ ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့များ၏ အောက်ပါဖုန်းနံပါတ်များသို့ ရုံးချိန်အတွင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါကြောင်း ထုတ်ပြန်အပ်ပါသည်-
  - (က) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးဗဟိုအဖွဲ့၊ ဥက္ကဋ္ဌရုံး(နေပြည်တော်)
    - (၁) ၀၆၇-၃၄၀၄၉၀၁၊ ၀၆၇-၃၄၀၄၉၂၂၊ ၀၆၇-၃၄၀၄၉၃၃၊ ၀၆၇-၃၄၀၄၉၄၄၊ ၀၆၇-၃၄၀၄၉၅၅
    - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၁
  - (ခ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (နေပြည်တော်ကောင်စီ)
    - (၁) ၀၆၇-၄၅၅၀၄၈၈၊ ၀၆၇-၄၅၅၀၄၉၉
    - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၂
  - (ဂ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (ကချင်ပြည်နယ်)
    - (၁) ၀၉-၃၄၉၀၃၅၅၃၄၊ ၀၉-၃၄၉၀၃၈၃၇၆
    - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၃၄၉၀၃၈၃၇၆
  - (ဃ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (ကယားပြည်နယ်)
    - (၁) ၀၉-၃၄၉၀၁၅၈၄၇၊ ၀၉-၃၄၉၀၁၄၄၈၆
    - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၀၀၀၆၆၃၈
  - (င) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (ကရင်ပြည်နယ်)
    - (၁) ၀၅၈-၂၀၂၅၃၃၀၊ ၀၅၈-၂၀၂၅၃၃၁
    - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၆၉၁၁၁၀၉၁၀
- (စ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (ချင်းပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၇၀-၂၀၂၂၃၆၈၊ ၀၇၀-၂၀၂၂၅၉၉
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၈၉၀၉၃၇၅၇၄
- (ဆ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၇၀-၂၀၃၂၀၉၁၊ ၀၇၀-၂၀၃၂၀၉၂
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၇
- (ဇ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၅၉-၂၀၂၄၀၃၇၊ ၀၅၉-၂၀၂၄၀၃၈
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၈
- (ဈ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၅၂-၂၀၁၀၉၂၉၊ ၀၅၂-၂၀၁၀၉၄၉
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၉
- (ည) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (မကွေးတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၆၃-၂၀၂၈၈၇၈၊ ၀၆၃-၂၀၂၈၈၇၉
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၀
- (ဋ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၂-၄၀၂၀၂၅၅၊ ၀၂-၄၀၂၀၂၅၆
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၁
- (ဌ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (မွန်ပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၅၇-၂၀၂၇၉၃၇၊ ၀၅၇-၂၀၂၇၉၃၆
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၂
- (ဍ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (ရခိုင်ပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၃
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၃
- (ဎ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (ရမ်းပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၈၁-၂၀၂၄၅၄၀၊ ၀၈၁-၂၀၂၄၅၄၅
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၄
- (ဏ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (ရှမ်းပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၈၁-၂၀၂၄၅၄၀၊ ၀၈၁-၂၀၂၄၅၄၅
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၄
- (တ) ပြည်သူ့စစ်မှုထမ်းဆိုင်ခေါ်ရေးအဖွဲ့ (ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၄၂-၂၀၂၅၉၉၃၊ ၀၄၂-၂၀၂၅၉၉၄
  - (၂) မိုဘိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၀၂၅၀၆

ညအချိန်အိပ်နေချိန်တွင် လျှပ်စစ်မီးများ ပိတ်ထားခြင်းဖြင့် လျှပ်စစ်ကို နေ့စဉ် ချွေတာသင့်ပါသည်

# တပ်မတော်သားများသည် နိုင်ငံတော်နှင့် ပြည်သူ့ကို သစ္စာခံထားသူများဖြစ်၍ ပြည်သူက အားကိုးရသည့် တိုင်းပြည်ကအားထားရသည့် တပ်မတော်ဖြစ်စေရေး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်၍ ကျေပွန်စွာ ထမ်းဆောင်

နေပြည်တော် ဧပြီ ၂၃  
တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ရဲဝင်းဦးသည် ယမန်နေ့ မွန်းလွဲပိုင်းတွင် ကျိုင်းတုံတပ်နယ်မှ အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုများအား တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် ပြည်ငြိမ်းအေးခန်းမ၌လည်းကောင်း၊ ယနေ့ မွန်းလွဲပိုင်းတွင် မိုင်းခတ်နှင့် မိုင်းယန်းတပ်နယ်မှ အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုများအား မိုင်းခတ်တပ်နယ်ခန်းမ၌လည်းကောင်း သီးခြားစီ တွေ့ဆုံအမှာစကားပြောကြားသည်။



တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ရဲဝင်းဦး ကျိုင်းတုံတပ်နယ်မှ အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုများအား တွေ့ဆုံအမှာစကားပြောကြားစဉ်။

အဆိုပါ တွေ့ဆုံပွဲသို့ တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်၏ ဇနီး ဒေါ်နီလာ၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် (ရေ) ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ထိန်ဝင်းနှင့် ဇနီး၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်(လေ) ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး ထွန်းဝင်းနှင့် ဇနီး၊ ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်ရုံးမှ အဆင့်မြင့် တပ်မတော်အရာရှိကြီးများနှင့် ဇနီးများ၊ ကြိတ်ဒေသတိုင်းစစ်ဌာနချုပ် တိုင်းမှူးနှင့် တပ်နယ်များမှ အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုများ တက်ရောက်ကြသည်။



တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ရဲဝင်းဦး မိုင်းခတ်နှင့် မိုင်းယန်းတပ်နယ်မှ အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုများအတွက် စားသောက်ဖွယ်ရာပစ္စည်းများနှင့် ချီးမြှင့်ငွေများ ပေးပို့စဉ်။

ထိုသို့ တွေ့ဆုံစဉ် တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်က အမှာစကား ပြောကြားရာတွင် တပ်မတော်သားများ ဖြစ်သည့် အတွက် စည်းကမ်းလိုက်နာမှု၊ အမိန့်နာခံမှုနှင့် စနစ်တကျ နေထိုင်တတ်မှုသည် အရေးကြီးကြောင်း၊ ကွပ်ကဲအုပ်ချုပ်သည့် ခေါင်းဆောင်များအနေဖြင့် မိမိကိုယ်တိုင်ကစ၍ စည်းစနစ်တကျ နေထိုင်ပြီး လက်အောက်ကိုလည်း စည်းကမ်းတကျ ကွပ်ကဲအုပ်ချုပ်ရန် လိုကြောင်း၊ သို့မှသာ ပြည်သူက လေးစားအားကျ ယုံကြည်အားကိုးရသည့် တပ်မတော်သားကောင်းများ ဖြစ်ပေါ်လာမည် ဖြစ်ကြောင်း။

တပ်မတော်၏ ကောင်းမွန်သည့် အစဉ်အလာ ကောင်းများကို ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရန်မှာ တပ်မတော်သားအားလုံးတွင် တာဝန်ရှိကြောင်း၊ တပ်မတော်အနေဖြင့် နိုင်ငံတော်ကာကွယ်ရေးတာဝန်များကို ထမ်းဆောင်ရန် အဓိကတာဝန်ရှိပြီး ထိုသို့တာဝန်ထမ်းဆောင်နိုင်ရေး အတွက် တိုက်စွမ်းရည်၊ တိုက်စွမ်းအားများ ပြည့်ဝရမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ စွမ်းရည်ရှိသည့် တပ်မတော်သားများဖြစ်စေရေး မိမိတို့တော်မြောက်ထားသည့် စစ်အတတ်ပညာများကို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်အောင် ကျန်းမာကြံ့ခိုင်သည့် တပ်မတော်သားများဖြစ်အောင် "လေ့လာ၊ လေ့ကျင့်၊ လိုက်နာ" ဆိုသည့် ဆောင်ပုဒ်အတိုင်း တီတိကျကျ လေ့ကျင့်နေ

လုပ်ဆောင်သည်ဖြစ်စေ အခြေခံအချက်များနှင့်ပြည့်စုံပြီး ပုံစံတကျ ရှိနေရန်လိုကြောင်း၊ ယူနီဖောင်းဝတ်ဆင်မှုနှင့် သွားလာလှုပ်ရှားမှုတို့တွင် ပုံစံတကျဖြစ်နေရန်လိုပြီး ယင်းအချက်သည် စစ်ရေးစွမ်းရည်အပိုင်းတွင် များစွာအထောက်အကူပြုကြောင်း၊ စည်းကမ်းဆိုရာတွင် သတိမှတ်ထားသော ဆံပင်ပုံစံ၊ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုစ၍ အခြေခံကျကျ အလေးထားလိုက်နာရန်လိုကြောင်း၊ ထို့ပြင် အထက်အောက်လေးစားမှု၊ အမိန့်နာခံမှု၊ သစ္စာရှိမှုကို ဖော်ညွှန်းသည့် အလေးပြုခြင်း၊ စနစ်ကိုလည်း သတိမှတ်ပုံစံတကျ ဆောင်ရွက်သွားရန်လိုကြောင်း။

တပ်မတော်တွင် အုပ်ချုပ်ရေးစွမ်းရည်သည် အလွန်အရေးကြီးသည့် အခန်းကဏ္ဍတွင်ရှိပြီး အုပ်ချုပ်မှုမကောင်းလျှင် စစ်ရေးစွမ်းရည်နှင့်စည်းရုံးရေး စွမ်းရည်ပါမကောင်းနိုင်သဖြင့် စွမ်းရည်သုံးရပ်တွင် အုပ်ချုပ်မှုစွမ်းရည်သည် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း။

ရေးဆိုင်ရာများ အောင်မြင်ရန် အုပ်ချုပ်ရေးသည် အဓိကကျကြောင်း၊ တပ်မတော်ရုံးလုပ်ငန်းများကို ဦး၊ ရေး၊ ထောက်ဒေါက်တိုင် ၃ ရပ်ကောင်းမွန်စွာ လည်ပတ်မှုဖြင့် ထိန်းကျောင်းထားကြောင်း၊ စစ်စည်းကမ်းဆိုင်ရာ စည်းမျဉ်း၊ အမိန့်နှင့် ညွှန်ကြားမှုများကို လိုက်နာ၍ ဦး၊ ရေး၊ ထောက်လုပ်ငန်းများကို ဟန်ချက်ညီ ထိန်းကျောင်းသွားရန် လိုကြောင်း၊ အုပ်ချုပ်ရေးပိုင်းကို ပိုင်နိုင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းဖြင့် အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုများ၏ သက်သာချောင်ချိမှုကိုလည်း ထိရောက်စွာ လုပ်ဆောင်နိုင်မည် ဖြစ်ကြောင်း။

တပ်တွင်းစည်းလုံးညီညွတ်ရေးများတွင် ဦးဆောင်သူများသည် မှန်ကန်သော ဦးဆောင်မှုများ လုပ်ဆောင်သွားရန်လိုပြီး မှန်ကန်သော ဦးဆောင်မှုဆိုသည်မှာ ခေါင်းဆောင်မှု အင်္ဂါရပ်များနှင့် ကိုက်ညီလုပ်ဆောင်ရန်လိုကြောင်း၊ တပ်မတော်သားများအနေဖြင့် စစ်စည်းကမ်းနှင့်အညီ နေထိုင်ကျင့်ကြံရမည် ဖြစ်ပြီး တစ်ဦးချင်းနှင့် အဖွဲ့အစည်းအပေါ် ထိခိုက်စေနိုင်သည့် လုပ်ကိုင်ပြုမူနေထိုင်မှုများကို ရှောင်ကြဉ်ကြရန် လိုကြောင်း၊ အသောက်အစားအပျော်အပါးများကြောင့် မိမိတို့ တစ်ဦးချင်း စွမ်းဆောင်ရည်များနှင့် မိမိတို့၏ မိသားစုအဖွဲ့အစည်းအပေါ်တွင် ထိခိုက်မှုမရှိအောင် ထိန်းသိမ်းသိမ်းသိမ်းနေထိုင်ကြရမည်ဖြစ်ကြောင်း။

တပ်မတော်သည် အဆင့်ဆင့် ကွပ်ကဲအုပ်ချုပ်သော အဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည့်အတွက် ခေါင်းဆောင်မှုပိုင်းသည် အလွန်အရေးကြီးကြောင်း၊ တပ်မတော်တွင် အဆင့်ဆင့်သတင်းပို့တင်ပြမှုသည် အရေးကြီးသည့်အတွက် မှန်မှန်ကန်ကန်ဖြင့် အတ္တ၊ ပရ ညီညွတ်မျှတစွာ သတင်းပို့တင်ပြရန် လိုကြောင်း၊ တာဝန်ရှိသူ အဆင့်ဆင့်ကိုလည်း လက်အောက်ကသတင်းပို့တင်ပြမှုများအပေါ် အရေးတယူ မှန်မှန်ကန်ကန် ဆောင်ရွက်ပေးကြရန် လိုကြောင်း။

တပ်မတော် အနေဖြင့် တပ်မတော်သားများနှင့် မိသားစုဝင်များ၏ သက်သာချောင်ချိရေးအတွက် နေရေး၊ စားရေး၊ ဝတ်ရေး၊ ကျန်းမာရေးနှင့် အခြားအထွေထွေလိုအပ်ချက်များကို တတ်စွမ်းသရွေ အမြဲပြတ်ဖြည့်ဆည်းပေးလျက်ရှိပြီး ထိုကဲ့သို့သည့် ချီးမြှင့်မှုများနှင့်လိုအပ်သည့် သက်သာချောင်ချိရေး ကိစ္စပုံများကို စာမျက်နှာ ၆ သို့ ။



တပ်မတော်ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး ရဲဝင်းဦး ကြိတ်ဒေသတိုင်းစစ်ဌာနချုပ် စိုက်ပျိုး/မွေးမြူရေးဇုန်တွင် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးစဉ်။

✧ စာမျက်နှာ ၅ မှ  
ဖြည့်ဆည်း ဆောင်ရွက်ပေးလျက် ရှိကြောင်း၊ ထို့ပြင် တပ်ပိုင်နှင့် တစ်နိုင်တစ်ပိုင် စိုက်ပျိုး/မွေးမြူ ရေးလုပ်ငန်းများကို အောင်မြင် အောင် ဆောင်ရွက်ကြရေး တိုက်တွန်းလိုကြောင်း၊ ထိုသို့ ဆောင်ရွက်ခြင်းဖြင့် မိသားစု၏ စားဝတ်နေရေးကို တစ်ဖက်တစ် လမ်းမှ အထောက်အကူပြုစေမည် ဖြစ်ပြီး သက်သာချောင်ချိမှုဖြစ်ပေါ် နိုင်မည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ကြောင့် တပ်မတော်သားများနှင့် မိသားစု ဝင်များ၏ သက်သာချောင်ချိရေး ကိစ္စရပ်များကို တာဝန်ရှိသူများ အနေဖြင့် စနစ်တကျ ဖော်ဆောင် ပေးသွားရန် အလေးထားမှာကြား လိုကြောင်း၊ အုပ်ချုပ်မှုနှင့် သက်သာ ချောင်ချိမှုများ အားကောင်းပါက စိတ်ဓာတ်သည် လည်း အလိုအလျောက်အားကောင်းလာ မည်ဖြစ်ကြောင်း။

အရာရှိ၊ စစ်သည်များအနေဖြင့် မိမိဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေကို မျှတစွာ သုံးစွဲတတ်ရန်လိုအပ်ပြီး တာဝန်

✧ ပြောင်းလဲလာသည့် စစ်အတတ်ပညာနှင့် စစ်လက်နက်ပစ္စည်းများကို အမြဲလေ့လာနေရမည်ဖြစ်ပြီး စစ်မြေပြင်တွင် လက်တွေ့အသုံးချနိုင် ရန်လို

✧ ပြည်သူ့ကယုံကြည်အားကိုးရသည့် စွမ်းရည်ပြည့်ဝသောတပ်များဖြစ် အောင် အမြဲကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်သွားကြရန်လို

ရှိသူများကလည်း သက်သာ ချောင်ချိမှုများဖြည့်ဆည်းဆောင် ရွက်ပေးရန် လိုအပ်မည်ဖြစ် ကြောင်း၊ ဝင်ငွေနှင့်ထွက်ငွေ မျှတ စေရေး၊ ခြိုးခြံချွေတာရန် လိုအပ် သကဲ့သို့ မလိုလားအပ်ဘဲ အပို ကုန်ကျနိုင်မည့် အပျော်အပါ၊ လောင်းကစားမှုဆိုင်ရာ ကိစ္စ စသည့် ဆောင်ရန်၊ ရှောင်ရန် အချက်များကိုလည်း အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုများ လိုက်နာရန် လိုအပ်ကြောင်း။

တပ်မတော် အနေဖြင့် တပ်မတော်သား မိသားစုဝင် များ၏ သားသမီးများသာမက

တပ်မတော်သားများ၏ ပညာရည် ဖြင့်မားစေရေး အတွက်လည်း ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိပြီး ပညာ ရည်မြင့်မားစေရေး အတွက် လိုအပ်သည်များ စဉ်ဆက်မပြတ် ပံ့ပိုး ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသဖြင့် သက်ဆိုင်ရာ တာဝန်ရှိသူများ၊ မိသားစုအနေဖြင့်လည်း စစ်သည် များ၊ ကလေးငယ်များ၏ ပညာ ရည်မြင့်မားရေးကို အလေးဆောင် ရွက်ကြရန်၊ တပ်မတော် သားများ၏ သား/သမီးအားလုံးကို KG+9 အဆင့်အထိ အနည်းဆုံး တတ်မြောက်အောင် ပိုင်းဝန်း ကြိုးစားဆောင်ရွက်သွားရမည်

ဖြစ်ကြောင်း။ KG+9 တက်ရောက် အောင်မြင်ပြီးသူများ အနေဖြင့် လည်း စက်မှုသိပ္ပံကျောင်းများ၊ စိုက်ပျိုးရေး သိပ္ပံကျောင်းများ၊ မွေးမြူရေး သိပ္ပံကျောင်းများသို့ ဆက်လက် တက်ရောက်နိုင်မည် ဖြစ်သဖြင့် တာဝန်ရှိသူများအနေ ဖြင့် အခွင့်အလမ်းများရရှိအောင် စီမံဆောင်ရွက်ပေးကြရန် လို ကြောင်း။

တပ်မတော်သား များသည် သစ္စာအိမ်ခွန်(၄)ချက်ကို ရွတ်ဆို နေကြသူများဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတော်နှင့် ပြည်သူကို သစ္စာခံထားသူများဖြစ် ၍ ၂၄ နာရီပေးအပ်သည့် အမိန့်နှင့်

တာဝန်များကို သင်ကြားလေ့ကျင့် ပေးသည့် စစ်ပညာရပ်များကို အသုံးချ၍ ပြည်သူကအားကိုးရ သည့် တိုင်းပြည်က အားထားရ သည့် တပ်မတော်ဖြစ်စေရေး ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်၍ ကျင့်စွာ ထမ်းဆောင်နိုင်ရန် လိုကြောင်း ပြောကြားပြီး အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစုများ၏ လိုအပ်ချက်များကို မေးမြန်းကာ လိုအပ်သည်များကို တာဝန်ရှိသူများနှင့် ပေါင်းစပ် ညှိနှိုင်း ဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေး သည်။

ထို့နောက် တပ်မတော် ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်က တပ်မတော် များမှ အရာရှိ၊ စစ်သည်၊ မိသားစု များအတွက် စားသောက်ဖွယ်ရာ ပစ္စည်းများနှင့် ချီးမြှင့်လှူဒါန်းမှုများကို တိုင်းပေးအပ်ရာ တိုင်းပေးမှုနှင့် တပ်မတော် မှူးတို့က လည်းကောင်း၊ တပ်မတော် ကာကွယ်ရေးဦးစီး ချုပ်၏ ဇနီးက တပ်မတော်များရှိ မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေး အသင်းအတွက် ချီးမြှင့်ငွေများကို ပေးအပ်ရာ တိုင်းပေးမှု၏ဇနီးနှင့်

တပ်မတော်ဦးစီးဌာန၏ဇနီးက လည်း ကောင်း လက်ခံရယူကြသည်။

တွေ့ဆုံပွဲအပြီးတွင် တပ်မတော် ကာကွယ်ရေးဦးစီးချုပ်နှင့် ဇနီး၊ အဖွဲ့ဝင်များသည် တက်ရောက် လာကြသည့် အရာရှိ၊ စစ်သည် မိသားစုများအား ရင်းရင်းနှီးနှီး လိုက်လံနှုတ်ဆက်ခဲ့ကြသည်။

ထို့ပြင် တပ်မတော်ကာကွယ်ရေး ဦးစီးချုပ်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များသည် ယမန်နေ့ ညနေပိုင်းတွင်လည်း ကြိတ်ဒေသ တိုင်းစစ်ဌာနချုပ် စိုက်ပျိုး/မွေးမြူရေးဇုန်အတွင်းရှိ နို့စားနွား၊ အသားတုံးနွား၊ DYL ဝက်၊ ငါး၊ ဥစားကြက်၊ အသားစား ကြက်၊ ကောက်ကင်းဘဲများ၊ ဒေသ ကြက်များ မွေးမြူထားရှိမှုနှင့် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းများ အကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက် နေမှုများကို လိုက်လံကြည့်ရှု စစ်ဆေးကာ တာဝန်ရှိသူများ၏ တင်ပြချက်များအပေါ် လိုအပ် သည့်များ လမ်းညွှန်မှာကြားခဲ့ ကြောင်း သိရသည်။

သတင်းစဉ်

အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်မှုညှိနှိုင်းရေးကော်မတီ(NSPNC) အဖွဲ့ဝင်များ တွေ့ဆုံ၍ လုပ်ငန်းစဉ်များ ဆွေးနွေး

နေပြည်တော် စပြီ ၂၃  
နိုင်ငံတော်အစိုးရ အနေဖြင့် ပြည်တွင်းငြိမ်းချမ်းရေး ခိုင်မာစေ ရန်နှင့် ဒီမိုကရေစီနှင့် ဖက်ဒရယ် စနစ်ကိုအခြေခံသည့် ပြည်ထောင်စု တည်ဆောက်နိုင်ရေး အတွက် အမျိုးသားပြန်လည်သင့်မြတ်ရေး ကို ရှေးရှုလျက် တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် တွေ့ဆုံဆွေးနွေးမှု အရှိန် အဟုန်ကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက် လျက်ရှိရာ ပိုမိုထိရောက်သော လုပ်ငန်းစဉ်များ ချမှတ်နိုင်ရန်နှင့် ရရှိပြီး ဆွေးနွေးမှုရလဒ်များကို လက်တွေ့ကျကျ အကောင် အထည်ဖော်နိုင်မည့် နည်းလမ်း များ ရှာဖွေဖော်ထုတ်ရန် ရည်ရွယ် ၍ အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ် ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင် မှု ညှိနှိုင်းရေးကော်မတီ(NSPNC) အဖွဲ့ဝင်များတွေ့ဆုံ၍ လုပ်ငန်းစဉ် များ ဆွေးနွေးခြင်းကို ယနေ့ မွန်နားလွဲပိုင်းတွင် နေပြည်တော်ရှိ M Gallery ဟိုတယ်၌ ကျင်းပ သည်။

တက်ရောက် အစည်းအဝေးသို့ အမျိုးသား စည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်း ရေးဖော်ဆောင်မှု ညှိနှိုင်းရေး ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ် ကြီးရာပြည့်က အမျိုးသားစည်းလုံး ညီညွတ်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေး ဖော်ဆောင်မှုညှိနှိုင်းရေးကော်မတီ အတွင်းရေးမှူး ဒုတိယဗိုလ်ချုပ် ကြီးမင်းနိုင်နှင့် ကော်မတီဝင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ငါးဦး အပါအဝင် ကော်မတီဝင် စုစုပေါင်း ၁၈ ဦး တက်ရောက်ကြသည်။

အစည်းအဝေးတွင် ညှိနှိုင်းရေး



ကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ် ကြီးရာပြည့်က အဖွဲ့အစည်းများ ပြောကြားရာတွင် ညှိနှိုင်းရေး ကော်မတီကို ၂၀၂၁ ခုနှစ်ကတည်း က စတင်ဖွဲ့စည်းခဲ့ကြောင်း၊ NCA လက်မှတ် ရေးထိုးထားသော တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့ ခုနစ်ဖွဲ့၊ NCA လက်မှတ်မရေးထိုးရ သေးသည့် တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့သုံးဖွဲ့တို့နှင့် လည်း တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း၊ ယခင် NCA အရ ငြိမ်းချမ်းရေးကို ဆောင်ရွက်ရန် UPDJU JMC တို့ ဖြင့် ဖွဲ့စည်းထားရှိပြီး ToR SOP တို့ဖြင့် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း၊ JMC တွင်လူသားချင်းစာနာမှုအကူ အညီများ ပေးအပ်ရန် ပါရှိသဖြင့် JMC အရပ်သားကိုယ်စားလှယ် များနှင့် JMC-TSC တို့ဖြင့် လူသားချင်းစာနာမှုဆိုင်ရာ ကူညီ ထောက်ပံ့မှုများအား လိုအပ်သူ များထံသို့ ရရှိအောင်ဆောင်ရွက်

ပေးလျက်ရှိကြောင်း၊ လက်ရှိ တွင် ရွေးကောက်ခံအစိုးရအဖွဲ့၊ လွှတ်တော် ကိုယ်စားလှယ်များ ရှိပြီဖြစ်သဖြင့် NCA လက်မှတ် ရေးထိုးထားသော တိုင်းရင်းသား လက်နက်ကိုင် အဖွဲ့အစည်းများ နှင့် UPDJU JMC လုပ်ငန်းစဉ် များအား ပြန်လည်ဆောင်ရွက် သွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြား သည်။

ဆက်လက်၍ ညှိနှိုင်းရေး ကော်မတီအတွင်းရေးမှူး ဒုတိယ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးမင်းနိုင်က ယနေ့ အစည်းအဝေးသည် အသစ် ပြန်လည်ဖွဲ့စည်းထားသည့် ညှိနှိုင်း ရေးကော်မတီ အဖွဲ့ဝင်များ တွေ့ဆုံခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ NSPNC အနေဖြင့် နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်များအား နိုင်ငံတော်၏ မူဝါဒများနှင့်အညီ အောင်မြင်အောင် အကောင် အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်နိုင်ရေး

အတွက် အစည်းအဝေးကို ရည်ရွယ်ကျင်းပခြင်းဖြစ်ကြောင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေး လုပ်ငန်းစဉ်တွင် ယုံကြည်မှု တည်ဆောက်ခြင်း အချက်တစ်ခုဖြစ်သည့် လူသားချင်း စာနာမှုအကူအညီများ ထောက်ပံ့ ပေးခြင်းကို အမှန်တကယ်လိုအပ် သည့် ပြည်သူများထံ JMC နှင့် ပေါင်းစပ်၍ ဖြည့်ဆည်းပေးခဲ့ ကြောင်း၊ ပြည်ထောင်စုငြိမ်းချမ်း ရေး ညီလာခံများမှ သဘောတူညီ ထားပြီး ပြည်ထောင်စုလွှတ်တော် က အတည်ပြုထားသည့် အစိတ် အပိုင်း ၁၊ ၂၊ ၃ ပါသဘောတူညီချက် ၇၂ ချက်အား ဖွဲ့စည်းပုံအခြေခံ ဥပဒေနှင့် အခြားတည်ဆဲဥပဒေ များနှင့် ကိုက်ညီမှု ရှိ၊ မရှိ စိစစ် ဆောင်ရွက်ပြီး ဆက်လက် အကောင်အထည်ဖော် ဆောင် ရွက်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်း၊ NSPNC အဖွဲ့ဝင်သစ်များအနေဖြင့် လည်း ငြိမ်းချမ်းရေးလုပ်ငန်းစဉ်

သွားသင့်ကြောင်း၊ ဆွေးနွေးရာ တွင် အများကို ထောက်ပြခြင်း ထက် အမှန်လမ်းကြောင်းကို ချပြ ဆွေးနွေးသင့်ကြောင်း၊ ငြိမ်းချမ်း ရေး အကျိုးဆောင်များ ရွေးချယ် ဆောင်ရွက်ခြင်းမျိုး ပြုလုပ်သင့် ကြောင်း၊ ဆွေးနွေးမှုများတွင် ပြည်သူလူထုအသံ ပိုမိုပါဝင် အောင် ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း၊ လူသားချင်းစာနာ ထောက်ထားမှု များ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ပေး ရန် လိုကြောင်း၊ လူမှုစီးပွားဘဝ များ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရန်အတွက် ပညာရေး၊ သတင်းအချက်အလက် ဖြန့်ဝေခြင်းများ ဆောင်ရွက်ရန်လို ကြောင်း၊ ငြိမ်းချမ်းရေးသည် ဖွံ့ဖြိုး တိုးတက်မှု၏ အခြေခံအုတ်မြစ် ဖြစ်ကြောင်း၊ နယ်ပယ်အသီးသီးမှ အသိပညာရင် အတတ်ပညာရှင် များ၏ အားကိုးလည်း ရယူရန်လို ကြောင်း၊ ပဋိပက္ခဒေသရှိ ဒေသခံ များ၏ အားကိုးလည်း အသုံးချ ဆောင်ရွက်သွားရမည် ဖြစ် ကြောင်း၊ မီဒီယာကဏ္ဍအား တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့ အစည်းများ ဒေသအတွင်းရှိပြည်သူ လူထုများထံ ရောက်ရှိအောင် ဆောင်ရွက်ရမည် ဖြစ်ကြောင်း အကြံပြုဆွေးနွေးကြသည်။

ယင်းနောက် ကော်မတီအတွင်း ရေးမှူး ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး မင်းနိုင်က ဆွေးနွေးချက်အပေါ် ပြန်လည်ရှင်းလင်း ဆွေးနွေးပြီး ညှိနှိုင်းရေးကော်မတီ ဥက္ကဋ္ဌ ဒုတိယဗိုလ်ချုပ်ကြီး ရာပြည့်က နိဂုံးချုပ် အမှာစကားပြောကြား ပြီး အစည်းအဝေးကို ရုပ်သိမ်း လိုက်သည်။

သတင်းစဉ်

# ငြိမ်းချမ်းရေးအတွက်ဖိတ်ခေါ်ချက်နှင့် ဥပဒေဘောင်အတွင်းဝင်ရောက်ရေး တိုက်တွန်းနှိုးဆော်ချက်တို့နှင့်စပ်လျဉ်း၍ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်နိုင်

၁။ အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်မှုပဟိတ်မတီကာ လက်နက်ကိုင် ပဋိပက္ခများချုပ်ငြိမ်းရန်နှင့် နိုင်ငံရေးပြဿနာကို နိုင်ငံရေးနည်းလမ်းဖြင့် ဖြေရှင်းရန်အတွက် ကြိုတင် ကန့်သတ်ချက်များမထားသည့် ငြိမ်းချမ်းရေးဆွေးနွေးမှုများပြုလုပ်ရန် တိုင်းရင်းသားလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့ အစည်းများကို ဖိတ်ခေါ်ထားပြီး PDF အမည်ခံအဖွဲ့အစည်းအသီးသီးတို့သည်လည်း နိုင်ငံတော်အစိုးရ၏ ကမ်းလှမ်းဖိတ်ခေါ်သည့်အတိုင်း ဥပဒေဘောင်အတွင်း အမြန်ဆုံးပြန်လည် ခိုလှုံဝင်ရောက်ရန် နှိုးဆော် တိုက်တွန်းထားရာ ဆက်သွယ်ဆောင်ရွက်လိုပါက အောက်ပါတိုင်းဒေသကြီးနှင့်ပြည်နယ်အသီးသီးရှိအမျိုးသား စည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့် ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး ဖုန်းနံပါတ်များသို့ ရုံးချိန် အတွင်း ဆက်သွယ်နိုင်ပါကြောင်း ထုတ်ပြန်အပ်ပါသည်-

- (က) လုပ်ငန်းကော်မတီရုံး (နေပြည်တော်)
  - (၁) ၀၃၂-၃၀၀၃၇၊ ၀၃၂-၃၀၀၅၅၊ ၀၆၇-၄၅၅၀၄၈၊ ၀၆၇-၄၅၅၀၄၉
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၆၆၁၀၉၈၅၅၅၊ ၀၉-၆၆၁၀၉၈၀၅၅
- (ခ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (ကချင်ပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၉-၃၉၀၀၀၆၆၅၊ ၀၉-၃၉၀၀၀၈၀၇၊ ၀၁-၃၃၃၁၆၃၅
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၆၉၅၄၃၆၇၈၇၊ ၀၉-၆၆၁၀၉၈၀၂၂
- (ဂ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (ကယားပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၃၄-၃၂၃၁၁၊ ၀၃၄-၃၇၃၀၅၊ ၀၃၄-၃၇၃၀၆၊ ၀၃၄-၃၇၃၀၄
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၆၆၄၄၈၀၇၀၇၊ ၀၉-၈၈၅၆၀၄၅၄၅
- (ဃ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (ကရင်ပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၃၇-၃၆၄၀၈၊ ၀၃၇-၃၆၂၀၇၊ ၀၅၈-၂၀၂၃၄၇၊ ၀၅၈-၂၀၂၃၄၈
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၄၂၂၂၅၄၃၅၁၊ ၀၉-၈၉၃၃၃၇၅၅၅
- (င) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (ချင်းပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၃၃-၃၂၃၁၄၊ ၀၃၃-၆၀၅၃၄၊ ၀၁-၃၃၃၆၆၀၀
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၄၀၀၇၄၈၅၅၅၊ ၀၉-၂၅၄၅၄၈၅၅၄
- (စ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၃၃-၃၂၃၆၆၊ ၀၃၃-၃၃၂၂၂၊ ၀၇၁-၂၀၃၂၅၃၁
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၄၆၇၀၂၄၊ ၀၉-၂၆၁၀၇၉၀၂၂
- (ဆ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (တနင်္သာရီတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၃၇-၄၀၀၅၅၊ ၀၉-၆၉၆၇၃၁၇၇၇၊ ၀၅၉-၂၀၂၆၂၄၅၊ ၀၅၉-၂၀၂၆၂၅၅
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၆၉၈၄၇၇၇၁၁၊ ၀၉-၆၉၅၃၁၇၆၇၆၊ ၀၉-၂၅၆၄၈၀၂၅၅

- (ဇ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၃၂-၃၃၁၄၃၊ ၀၃၂-၃၃၁၄၆၊ ၀၅၂-၂၂၀၈၀၀၊ ၀၅၂-၂၂၀၈၀၅၅
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၄၅၅၅၄၂၆၆၊ ၀၉-၈၉၆၆၂၃၈၆၆
- (ဈ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (မကွေးတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၃၂-၃၃၀၄၆၊ ၀၃၂-၃၂၆၀၁၊ ၀၆၃-၂၀၂၈၈၇၇၊ ၀၆၃-၂၀၂၆၆၃၈
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၆၆၃၀၅၅၅၅၅၊ ၀၉-၂၆၁၀၇၉၀၆၇၊ ၀၉-၂၅၅၅၀၂၅၀၅
- (ည) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၃၃-၃၃၀၅၃၊ ၀၃၃-၃၃၁၄၇၊ ၀၂-၄၀၂၅၅၅၅၊ ၀၂-၄၀၃၃၀၈၁
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၆၇၀၀၀၉၇၅၅၊ ၀၉-၄၅၅၃၆၅၇၇၇
- (ဋ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (မွန်ပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၃၇-၃၀၀၄၈၊ ၀၃၇-၃၀၀၁၁၊ ၀၅၇-၂၀၂၅၅၀၁၊ ၀၅၇-၂၀၂၅၅၀၁
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၆၉၅၅၃၂၃၂၃၊ ၀၉-၄၂၆၂၅၆၃၅၅
- (ဌ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (ရခိုင်ပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၃၂-၃၃၀၇၇၊ ၀၃၂-၃၃၀၇၁၊ ၀၉-၈၉၆၆၂၃၄၂၀
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၅၃၇၆၂၆၆၅၊ ၀၉-၈၉၆၆၄၄၉၂၃
- (ဍ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (ရန်ကင်းတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၃၁-၂၅၅၃၆၆၊ ၀၃၁-၂၅၅၄၄၊ ၀၁-၈၃၀၁၀၅၅၊ ၀၁-၈၂၅၀၀၇၇
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၂၅၅၀၇၈၅၅၅၊ ၀၉-၄၄၄၄၄၄၄၄၄
- (ဎ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (ရှမ်းပြည်နယ်)
  - (၁) ၀၉-၃၉၃၀၀၄၆၇၀၊ ၀၃၄-၃၈၆၂၅၊ ၀၃၄-၃၃၁၀၄၊ ၀၈၁-၂၂၀၃၂၂
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၆၇၂၅၅၃၃၃၃၊ ၀၉-၂၅၅၅၅၅၅၅၅
- (ဏ) လုပ်ငန်းကော်မတီအဖွဲ့ဝင်ရုံး (ဧရာဝတီတိုင်းဒေသကြီး)
  - (၁) ၀၃၁-၂၁၁၂၁၊ ၀၃၁-၂၁၀၀၃၊ ၀၄၂-၂၅၆၅၅
  - (၂) ဗိုလ်တိုင်းဖုန်းမှစာတို(SMS)ပေးပို့ရန် ၀၉-၆၉၂၂၆၆၈၀၁၊ ၀၉-၉၇၁၀၅၅၅၅၅

၂။ အပြုသဘောဆောင်သည့် ဆက်သွယ်လာမှုများကို လက်ခံဖြေကြား၍ ဆက်လက်ဆောင်ရွက် ရမည်များကို ရှင်းလင်းပြောကြားပေးခြင်း၊ သက်ဆိုင်ရာကော်မတီ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် ဆက်သွယ်ပေးခြင်း တို့ကို ဆောင်ရွက်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း ထုတ်ပြန်အပ်ပါသည်။

အမျိုးသားစည်းလုံးညီညွတ်ရေးနှင့်ငြိမ်းချမ်းရေးဖော်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းကော်မတီ

## နိုင်ငံတော်သမ္မတ၏ လမ်းညွှန်မှာကြားချက်များနှင့် ရက်(၁၀၀)အတွင်း ဆောင်ရွက်မည့် ကျန်းမာရေးလုပ်ငန်းများနှင့်ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်း

နေပြည်တော် ဧပြီ ၂၃  
ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး သည် ဆေးတက္ကသိုလ်များနှင့် ဆေးပညာနီးနွယ် တက္ကသိုလ်များမှ ပါမောက္ခချုပ်များ၊ ပါမောက္ခ/ဌာန များများ၊ ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများ၊ သင်ကြားရေးနှင့် ကုသရေးမှ တာဝန်ရှိသူများအား ယနေ့တွင် ဝန်ကြီးဌာနအစည်းအဝေးခန်းမ၌တွေ့ဆုံ ၍ နိုင်ငံတော်သမ္မတ၏ လမ်းညွှန်မှာကြားချက်များ၊ ရက် (၁၀၀) အတွင်း ဆောင်ရွက်မည့် ကျန်းမာရေး လုပ်ငန်းများ၊ ဘွဲ့လွန်ဆေးပညာသင်ကြားရေးနှင့် ပတ်သက်၍ ရှင်းလင်းပြောကြားသည်။

ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက နိုင်ငံတော်သမ္မတ၏ လမ်းညွှန်မှာကြားချက်တွင် နိုင်ငံတော်၏ အနာဂတ် ကာလတွင် ပညာရေးနှင့် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍကို အဓိက ဦးစားပေးအနေဖြင့် အခြေခံမှစ၍ တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက် သွားမည်ဟု လမ်းညွှန်မှာကြားပါကြောင်း၊ တစ်မျိုး သားလုံး ကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးအဆင့် မြှင့်တင်ရေးလုပ်ငန်းများကို ထိရောက်သည့် မူဝါဒများ ချမှတ်အကောင်အထည်ဖော်သည့်နေရာတွင် ပြည်သူ လူထုကို တိုက်ရိုက်အကျိုးပြုသည့် ကျန်းမာရေး စောင့် ရှောက်မှုလုပ်ငန်းများဖြစ်ရန် လူတိုင်းလက်လှမ်းမီသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု Universal Health Coverage (UHC) ရရှိရန် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် အလေးထားဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

နိုင်ငံတော်နှင့် ပြည်သူများ၏ လူမှုစီးပွားဘဝ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် ကျန်းမာရေးသည် အခြေခံလိုအပ်ချက်ဖြစ်သည့်အတွက် ပြည်သူလူထု ကို တိုက်ရိုက်အကျိုးပြုသည့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက် မှုလုပ်ငန်းများကို ဦးစားပေးဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ် ပြီး လူတိုင်းသက်တမ်းစေ့ အသက်ရှည်စွာနေထိုင်ရေး နိုင်ငံသားများ၏ မျှော်မှန်းသက်တမ်းတိုးမြှင့်လာစေ ရေးအတွက် ဝန်ကြီးဌာနအနေဖြင့် ဘက်ပေါင်းစုံမှ စဉ်းစား၍ မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါ



ကြောင်း၊ ရက်(၁၀၀)စီမံချက်အနေဖြင့် နေပြည်တော်၊ ရန်ကင်းနှင့် မန္တလေးမြို့ရှိ နှလုံးဆေးကုသမှုများတွင် တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ပူးပေါင်း၍ နှလုံးရောဂါအန္တရာယ် အက်ဖြတ်စနစ်နှင့် ဆေးကုသမှုများအား လူဦးရေ ၁၀၀၀၀၀ အတွက် စတင်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ် ပါကြောင်း၊ လုံခြုံတည်ငြိမ်ရေးအဖွဲ့မှစ၍ ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးလုပ်ငန်းများကို ရက်(၁၀၀)စီမံချက်တွင် တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သွား မည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ နေပြည်တော်နှင့် တိုင်းဒေသကြီး/ ပြည်နယ် ၁၄ ခုရှိ သူနာပြုသင်တန်းကျောင်း ၁၅ ကျောင်းကို သူနာပြုသိပ္ပံများအဖြစ် အဆင့်မြှင့်တင် ဖွင့်လှစ်သွားမည် ဖြစ်ပါကြောင်း၊ ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး များတွင် လက်ရှိဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် နိုင်ငံဝန်ထမ်း များနှင့် နိုင်ငံဝန်ထမ်း အငြိမ်းစားများအတွက် အခမဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုပေးခြင်းလုပ်ငန်းများကို တိုးမြှင့်ဆောင်ရွက်သွားမည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

ဘွဲ့လွန်ဆေးပညာသင်ကြားရေးနှင့် ပတ်သက် ၍ အရည်အသွေးပြည့်မီသော အထူးကုဆရာဝန်များ

ပေး "မူ" သတ်မှတ်ခြင်းကိစ္စရပ်များကို အသေးစိတ် ဆွေးနွေးသွားမည်ဖြစ်ပြီး ယနေ့အစည်းအဝေးမှ ထွက်ပေါ်လာသော သဘောတရားဖြတ်ချက်များ အတိုင်း အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်သွားမည် ဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားသည်။

ယင်းနောက် ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာန ဒုတိယ ဝန်ကြီးနှင့် ဘွဲ့လွန်ဆေးပညာသင်ကြားရေးအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ကျန်းမာရေးလူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဦးစီး ဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်တို့က ရှင်းလင်းတင်ပြ ဆွေးနွေးပြီး ကျန်းမာရေးလူစွမ်းအားအရင်းအမြစ် ဦးစီးဌာန ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ် (သင်ကြား ပညာ) က ၂၀၂၇ ပညာသင်နှစ် ဘွဲ့လွန်ဆေးပညာ သင်တန်းများ ဝင်ခွင့်ခေါ်ယူရေးကိစ္စရပ်များ၊ ဝင်ခွင့် ခေါ်ယူမည့် လုပ်ငန်းအစီအစဉ်နှင့် ဘာသာရပ်အလိုက် လျာထားဦးရေသတ်မှတ်ရန်ကိစ္စများကို တင်ပြရာ တက်ရောက်လာကြသည့် ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ ဆေးတက္ကသိုလ်များနှင့် ဆေးပညာနီးနွယ်တက္ကသိုလ် များ၊ တပ်မတော်ဆေးတက္ကသိုလ်မှ ပါမောက္ခချုပ် များ၊ ဒုတိယညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ ဘွဲ့လွန်ဆေး ပညာသင်ကြားရေးအဖွဲ့ဝင်များဖြစ်သော ပါမောက္ခ/ ဌာနမှူးများနှင့် တာဝန်ရှိသူများက ဝိုင်းဝန်းဆွေးနွေး ကြသည်။

ကျန်းမာရေးလူစွမ်းအားအရင်းအမြစ်ဦးစီးဌာန ဆေးတက္ကသိုလ်များနှင့် ဆေးပညာနီးနွယ်တက္ကသိုလ် များတွင် ဘွဲ့လွန်သင်တန်းများကို ၁၉၆၆ ခုနှစ်တွင် စတင်ဖွင့်လှစ်ခဲ့ရာ ယနေ့အထိ ဒီပလိုမာသင်တန်း ၁၈ ခု၊ မဟာသိပ္ပံသင်တန်း ၆၀ နှင့် ပါရဂူဘွဲ့သင်တန်း ၆၆ ခု စုစုပေါင်း ၁၄၄ ခု ဖွင့်လှစ်နိုင်ခဲ့ပြီး ၂၀၂၆ ခုနှစ် မတ် ၃၁ ရက်အထိ ဘွဲ့လွန်သင်တန်းများမှ ဒီပလိုမာ ဘွဲ့ ရရှိသူပေါင်း ၄၀၀၀ ဦး၊ မဟာသိပ္ပံဘွဲ့ ရရှိသူပေါင်း ၁၁၀၅၅ ဦးနှင့် ပါရဂူဘွဲ့ ရရှိသူပေါင်း ၁၇၆၃ ဦး စုစုပေါင်း ၁၇၅၄၀ ကို မွေးထုတ်ပေးနိုင်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

သတင်းစဉ်

# တောင်သူလယ်သမားဦးကြီးများသို့ အသိပေးကြေညာချက်

၁။ နိုင်ငံတော်သမ္မတ ဦးမင်းအောင်လှိုင်၏ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၁၀ ရက် နံနက်ပိုင်းတွင် ကျင်းပ ပြုလုပ်သော အစိုးရအဖွဲ့၊ ကတိသစ္စာပြုပွဲအခမ်းအနားနှင့် ယင်းနေ့မှန်းလွှဲပိုင်းတွင် ပြည်ထောင်စု အဆင့်ပုဂ္ဂိုလ်များ နိုင်ငံတော်သမ္မတမိန့်ခွန်းနားခံခြင်းနှင့် ကတိသစ္စာပြုခြင်းအခမ်းအနားတို့တွင် “ပြည်သူများဆင်းရဲနွမ်းပါးမှုလျှော့ချရေးနှင့် တောင်သူလယ်သမားများ၏ဘဝ မြှင့်တင်ရေးသည် အဓိကကျတဲ့ ဦးစားပေးလုပ်ငန်းစဉ်တစ်ခုဖြစ်ကြောင်း၊ ကျေးလက်နေပြည်သူအများစုမှာ စိုက်ပျိုး ရေးနှင့်မွေးမြူရေးလုပ်ငန်းတွေအပေါ် အဓိကမှီခိုနေရသူများဖြစ်၍ တောင်သူလယ်သမားများ၏ဘဝ မြှင့်တင်ဖို့နှင့် ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက် စီမံဆောင်ရွက်သွားမှာဖြစ်ကြောင်း” လမ်းညွှန် မိန့်ကြားခဲ့ပါသည်။

၂။ ဘဏ္ဍာရေးနှင့်အခွန်ဝန်ကြီးဌာန၊ မြန်မာ့လယ်ယာဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်သည် မြန်မာနိုင်ငံတစ်ဝန်းလုံးရှိ တောင်သူလယ်သမားဦးကြီးများ၏ စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာအရင်းအနှီးများရရှိစေရန် နှစ်စဉ်စိုက်ပျိုးစရိတ် ချေးငွေများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးရေးချေးငွေများကို နိုင်ငံတော်မူဝါဒ၊ လမ်းညွှန်ချက်များနှင့်အညီ သက်သာသော အတိုးနှုန်းဖြင့် ပံ့ပိုးထုတ်ချေးပေးလျက်ရှိပါသည်။

၃။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၊ ဧပြီလ ၂၀ ရက်နေ့မှစတင်ဆောင်ရွက်မည့်အစိုးရအဖွဲ့၏ ရက်ပေါင်း ၁၀၀ အတွင်း Quick Win ရရှိစေမည့်အစီအစဉ်များတွင် ဘဏ္ဍာရေးနှင့်အခွန်ဝန်ကြီးဌာနက တောင်သူများသို့ စိုက်ပျိုး စရိတ်ချေးငွေတိုးမြှင့်ထုတ်ချေးမည့်အစီအစဉ်လည်းပါဝင်ရာ ချေးငွေအတိုးနှုန်းကို ယခင်အတိုင်းပြောင်းလဲမှု မရှိဘဲ ၁ နှစ်လျှင် ၅% ဖြင့် သီးနှံအမျိုးအစားအလိုက် ၁ ဧကလျှင် အောက်ပါနှုန်းထားအတိုင်း တိုးမြှင့် ထုတ်ချေးသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ -

စဉ်	သီးနှံအမျိုးအစား	လက်ရှိချေးငွေနှုန်းထား	တိုးမြှင့်ထုတ်ချေးမည့်နှုန်းထား
(က)	စပါး၊ ဂျုံနှင့် ချည်မျှင်ရှည်ဝါ (မျိုးစေ့ထုတ်)	ကျပ် ၁၅၀,၀၀၀	ကျပ် ၃၀၀,၀၀၀
(ခ)	အပြောင်းသီးနှံ(၁၆)မျိုး	ကျပ် ၁၀၀,၀၀၀	ကျပ် ၂၅၀,၀၀၀
(ဂ)	ပန်းနွမ်း၊ ဆီမုန့်ညင်း၊ ဂူနီလျှော်	ကျပ် ၁၀၀,၀၀၀	ကျပ် ၁၅၀,၀၀၀

၄။ ထိုအပြင်လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့် မွေးမြူရေးကိုအခြေခံသည့်စက်မှုလုပ်ငန်း (Agro-based Industry) ကို တည်ဆောက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုနိုင်ရန်အတွက် တောင်သူလယ်သမားများနှင့် စိုက်ပျိုးရေး လုပ်ငင်သူလုပ်ငန်းရှင်များလိုအပ်သော လယ်ယာသုံးစက်ကိရိယာများကို သက်သာသော အတိုးနှုန်းဖြင့် ဝယ်ယူနိုင်စေရန် တန်ဖိုးနည်းလက်တွန်းထွန်းစက်၊ ရေစုပ်စက်၊ ရေတင်စက်မှအစ တန်ဖိုးမြင့်မားသော အခြောက်ခံစက် (Dryer)၊ သို့လှောင်ရုံ (Silo)၊ ဆန်စက်များစသည့်လယ်ယာသုံးစက်ကိရိယာများကို အတိုးနှုန်း ၆% ၊ ချေးငွေပမာဏ ကျပ်သိန်း ၃၀၀၀ အထိတစ်ကဏ္ဍ၊ ကျပ်သိန်း ၃၀၀၀ အထက်တစ်ကဏ္ဍ တိုးမြှင့် ထုတ်ချေးပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။

၅။ ၂၀၂၆ မိုးရာသီစိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေများအား မိုးရာသီစိုက်ပျိုးချိန်အစီ ၁၂-၅-၂၀၂၆ ရက်နေ့မှ စတင်၍ ထုတ်ချေးမည်ဖြစ်ရာ ယခင်ချေးငွေများပြေကျေပေးဆပ်ပြီးသည့် တောင်သူလယ်သမားဦးကြီး များအနေဖြင့် ၂၀၂၆ မိုးရာသီစိုက်ပျိုးစရိတ်ချေးငွေများအချိန်မီရရှိနိုင်ရေးနှင့် လယ်ယာသုံးစက်ကိရိယာ ချေးငွေများရယူလိုသော တောင်သူများနှင့် စိုက်ပျိုးရေးလုပ်ငန်းရှင်များအနေဖြင့် မြန်မာ့လယ်ယာ ဖွံ့ဖြိုးရေးဘဏ်သက်ဆိုင်ရာ ခရိုင်/မြို့နယ်ဘဏ်ခွဲများသို့ အမြန်ဆုံး ဆက်သွယ်ကြပါရန် အသိပေး အကြောင်း ကြားအပ်ပါသည်။  
ဘဏ္ဍာရေးနှင့်အခွန်ဝန်ကြီးဌာန

## ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမြထွန်းဦး နေပြည်တော်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်နှင့် နေပြည်တော် စက်ခေါင်းသစ်တပ်ဆင်ထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံသို့ သွားရောက်ကြည့်ရှု

နေပြည်တော် ဧပြီ ၂၃  
ပို့ဆောင်ရေးဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမြထွန်းဦးသည် ဒုတိယဝန်ကြီး ဦးအောင်မြိုင်နှင့် ဦးထွန်းလှ၊ ဝန်ကြီးဌာနမှ တာဝန်ရှိသူများနှင့်အတူ ယနေ့နံနက်ပိုင်းက မန္တလေးလူကြီးကြောင့် ပြိုကျ ပျက်စီးခဲ့သည့် နေပြည်တော် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ လေဆိပ်ရှိ လေကြောင်းထိန်းမှော်စင် ပြန်လည် တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေမှုနှင့် မြန်မာ့ စီးရထား၊ နေပြည်တော် စက်ခေါင်းသစ်တပ်ဆင် ထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံညီ Battery Electric Locomotive (BEL) တည်ဆောက်နေမှု၊ ဘက်ထရီလျှပ်စစ်ရထားတွဲ (Battery Electric Multiple Unit-BEMU) တည် ဆောက်နေမှုများနှင့် မေ ၁ ရက်တွင် ရန်ကုန်-မန္တလေး လမ်းပိုင်း၌ စတင်ပြေးဆွဲမည့် DEMU အမြန်ရထား များကို သွားရောက်ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ဦးစွာ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့် အဖွဲ့သည် နေပြည်တော်အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာလေဆိပ်သို့ ရောက်ရှိ ရာ လေကြောင်းထိန်းမှော်စင် တာဝန်ယူတည်ဆောက် လျက်ရှိသည့် Pioneer Aerodrome Services (PAS) ကုမ္ပဏီမှ တာဝန်ရှိသူများက လေကြောင်းထိန်း မှော်စင် အသစ်တည်ဆောက်ရေးအတွက် မြေနေရာ ရွေးချယ်ထားမှု၊ မြေသားစမ်းသပ်ဆောင်ရွက်ထားမှု၊ တည်ဆောက်မည့် လေကြောင်းထိန်းမှော်စင်ဒီဇိုင်း တို့ကို ရှင်းလင်းတင်ပြပြီး Bore Pile ဆောင်ရွက်နေမှု

နှင့် လက်ရှိဆောင်ရွက်လျက်ရှိသည့် လုပ်ငန်းအခြေ အနေများကို ရှင်းလင်းတင်ပြသည်။

ထို့နောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့် အဖွဲ့သည် တည်ဆောက်ရေးလုပ်ငန်းခွင်သို့ သွားရောက်ကြည့်ရှု စစ်ဆေးပြီး မြေလျင်ဒဏ်ခံနိုင်သည့် Structure ဒီဇိုင်းဖြစ်ကြောင်း သက်ဆိုင်ရာကော်မတီများ၏ သဘောထားမှတ်ချက်၊ စစ်ဆေးချက်နှင့်ယူပြီး သတ်မှတ် စံချိန်စံညွှန်းများနှင့်ကိုက်ညီစေရေး အလေးထား ဆောင်ရွက်ရန်၊ လုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်သည့် အင်ဂျင်နီယာများက ကြီးကြပ် ဆောင်ရွက်ရန်၊ လုပ်ငန်းအပိုင်းအလိုက် ပြီးစီးချိန်တွင် သတ်မှတ်စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် ကိုက်ညီမှု/ မရှိ စံချိန် စံညွှန်းစစ်ဆေးရေးနှင့် လုပ်ငန်းကြီးကြပ်ရေးကော် မတီများဖြင့် စစ်ဆေးကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်သွားရန်နှင့် လုပ်ငန်းခွင်အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးတို့ကို အသေးစိတ် မှာကြားသည်။

ယင်းနောက် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့် အဖွဲ့သည် မြန်မာ့စီးရထား၊ နေပြည်တော်စက်ခေါင်းသစ် တပ်ဆင်ထုတ်လုပ်ရေးစက်ရုံညီသွားရောက်၍ Battery Electric Locomotive တည်ဆောက်နေမှုများ၊ ဘက်ထရီလျှပ်စစ်ရထားတွဲ (BEMU) တည်ဆောက် နေမှုများကို လိုက်လံကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နေမှုများနှင့်စပ်လျဉ်း၍ တာဝန်ရှိသူများ ၏ ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များအပေါ် ပြည်ထောင်စု



ဝန်ကြီးက စက်ခေါင်းထုတ်လုပ်တပ်ဆင်မှုလုပ်ငန်း များကို သတ်မှတ်စံချိန်စံညွှန်းနှင့်အညီ အချိန်မီပြီးစီး ရေးဆောင်ရွက်ရန်၊ လုပ်ငန်းခွင်ဘေးအန္တရာယ်ကင်း ရှင်းရေး အလေးထားဆောင်ရွက်ရန်၊ စက်ခေါင်းများ ကို သတ်မှတ်အချိန်ဇယား (Working Schedule) နှင့်အညီ ပြီးစီးအောင်ဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားသည်။ ဆက်လက်၍ ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးနှင့်အဖွဲ့သည်

မေ ၁ ရက်တွင် ရန်ကုန်-မန္တလေး လမ်းပိုင်းတွင်စတင် ပြေးဆွဲမည့် DEMU အမြန်ရထားတွဲများကို စစ်ဆေး ကြည့်ရှုပြီး ခရီးသည်များ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်း စွာဖြင့် အဆင်ပြေချောမွေ့စွာ လိုက်ပါစီးနင်းနိုင်ရေး အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည့်ကိစ္စရပ်များကို ပေါင်းစပ် သုံးနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန် မှာကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။  
သတင်းစဉ်

## ပန်ကောက်မြို့အခြေစိုက် ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်ဆိုင်ရာ ကာဏ်စတန် သမ္မတနိုင်ငံ သံအမတ်ကြီးအဖြစ် မစ္စတာ မာဂူလန် ဘိုင်မူခန့် အား ခန့်အပ်ရန်သဘောတူ

နေပြည်တော် ဧပြီ ၂၃  
ပန်ကောက်မြို့အခြေစိုက် ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော် ဆိုင်ရာ အထူးအာဏာကုန်လွှဲအပ်ခြင်းခံရသော ကာဏ်စတန်သမ္မတ နိုင်ငံ သံအမတ်ကြီးအဖြစ် မစ္စတာ မာဂူလန် ဘိုင်မူခန့် အား ခန့်အပ် ရန် ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်အစိုးရက သဘောတူညီပြီး ဖြစ်သည်။

မစ္စတာ မာဂူလန် ဘိုင်မူခန့် ကို ၁၉၇၄ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ ၆ ရက်တွင် မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။ ၎င်းသည် ၁၉၉၇ ခုနှစ်နှင့် ၁၉၉၈ ခုနှစ် များတွင် ခရကော်စီးပွားရေးတက္ကသိုလ်မှလည်းကောင်း၊ ၂၀၁၇ ခုနှစ် တွင် ကနေဒါနိုင်ငံရှိ ဗန်ကူးလာတက္ကသိုလ်မှလည်းကောင်း ဘွဲ့များရရှိ ခဲ့ပါသည်။ မစ္စတာ ဘိုင်မူခန့်သည် ၁၉၉၉ ခုနှစ်တွင် ကာဏ်စတန် သမ္မတနိုင်ငံ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာနသို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့ကာ သံအမတ်ရာထူးအဆင့်ဆင့်တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပြီး ၂၀၁၇ ခုနှစ် မှ ၂၀၁၉ ခုနှစ်အထိ ပိုလန်နိုင်ငံဆိုင်ရာ ကာဏ်စတန်သံအမတ်ကြီး

အဖြစ်လည်းကောင်း၊ ၂၀၂၁ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၅ ခုနှစ်အထိ ဘယ်လ်ဂျီယံ နိုင်ငံနှင့် လူဇဇဘက်နိုင်ငံဆိုင်ရာ ကာဏ်စတန်သံအမတ်ကြီးနှင့် ဥရောပသမဂ္ဂနှင့်မြောက်အတ္တလန္တိတ်စာချုပ်အဖွဲ့ဆိုင်ရာ ကာဏ်စတန် အဖွဲ့ရုံး၏ အကြီးအကဲအဖြစ်လည်းကောင်း တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ ပါသည်။ ထို့အပြင် ၎င်းသည် ၂၀၁၉ ခုနှစ်မှ ၂၀၂၁ ခုနှစ်အထိ ကာဏ်စတန် နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီးဌာန၌ ဒုတိယဝန်ကြီးအဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်ခဲ့ပါသည်။

၎င်းသည် ၂၀၂၅ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လမှစ၍ ထိုင်းနိုင်ငံဆိုင်ရာ ကာဏ်စတန် သံအမတ်ကြီးအဖြစ်နှင့် အာရှ-ပစိဖိတ်ဒေသဆိုင်ရာ ကုလသမဂ္ဂစီးပွားရေးနှင့်လူမှုရေးကော်မရှင်၏ ကာဏ်စတန်အဖြစ် ကိုယ်စားလှယ်အဖြစ် တာဝန်ထမ်းဆောင်လျက်ရှိပါသည်။

မစ္စတာ မာဂူလန် ဘိုင်မူခန့် သည် အိမ်ထောင်သည်တစ်ဦးဖြစ်ပြီး သားသမီး လေးဦးရှိပါသည်။

သတင်းစဉ်

## မိုးထစ်ချွန်းခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ လျှပ်စီးလက်ခြင်းနှင့် မိုးသီးကြွေခြင်းစသည့် မိုးလေဝသဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်

နေပြည်တော် ဧပြီ ၂၃  
မိုးတိမ်တောင်ဖြစ်ပေါ်မှုအခြေအနေမှာ နေပြည်တော်၊ မန္တလေး တိုင်းဒေသကြီး၊ ပဲခူးတိုင်းဒေသကြီး၊ မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ တနင်္သာရီ တိုင်းဒေသကြီး၊ ကယားပြည်နယ်၊ ကရင်ပြည်နယ်၊ ချင်းပြည်နယ်နှင့် ရှမ်းပြည်နယ်(တောင်ပိုင်း)တို့တွင် မိုးတိမ်တောင်များ ဖြစ်ထွန်းလျက်ရှိပြီး အဆိုပါ မိုးတိမ်တောင်များ ရွေ့လျားရာနေရာ တစ်လျှောက်တွင် မိုးရွာသွန်းခြင်းနှင့်အတူ လေပြင်းတိုက်ခတ်ခြင်း၊ မိုးထစ်ချွန်းခြင်း၊ မိုးကြိုးပစ်ခြင်း၊ လျှပ်စီးလက်ခြင်းနှင့် မိုးသီးကြွေခြင်း စသည့် မိုးလေဝသဖြစ်စဉ်များ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါသဖြင့် ကြိုတင် သတိပြုနိုင်ပါရန် အကြံပြုအပ်သည်။

မြန်မာ့ပင်လယ်ပြင်အခြေအနေမှာ လှိုင်းအနည်းငယ်မှ လှိုင်းအသင့် အတင့်ရှိမည်။ လှိုင်းအမြင့်မှာ မြန်မာ့ကမ်းရိုးတန်းတစ်လျှောက်နှင့် ကမ်းလွန်ပင်လယ်ပြင်တို့တွင် လေးပေမှ ခြောက်ပေခန့် ရှိနိုင်ပါသည်။  
မိုး/စလ

# ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံနှင့် တရုတ်နိုင်ငံအကြား ဆက်ဆံရေးနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမြှင့်တင်မည်

ဖေဖော်ဝါရီ ၂၃

ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံနှင့် တရုတ်နိုင်ငံအကြား ဆက်ဆံရေးနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမြှင့်တင်ရန် အတွက် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ ဝန်ကြီးချုပ် ဟွန်မာနတ် က တရုတ်နိုင်ငံ နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဝမ်ယီနှင့် ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး တွန်ကျွင်းတို့အား ကမ္ဘောဒီးယား နိုင်ငံ ဗြိတိန်မြို့ရှိ ဖေဖော်ဝါရီ ၂၂ ရက်က တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံအနေဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံ အပေါ် ချစ်ကြည်ရင်းနှီးသည့် မူဝါဒနှင့် တရုတ် တစ်နိုင်ငံတည်းမူဝါဒကိုသာ လက်ခံကျင့်သုံးနေကြောင်း ဝန်ကြီးချုပ် ဟွန်မာနတ်က ပြောကြားသည်။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံအနေဖြင့် တရုတ်နိုင်ငံနှင့် အဆင့်မြင့် ဆက်သွယ်ဆက်ဆံမှုများကို မြှင့်တင်ဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ပြီး သန့်ရှင်းသည့်စွမ်းအင်၊ စိုက်ပျိုးရေး၊ အခြေခံအဆောက်အအုံနှင့် အရည်အသွေးမြှင့်တင်ရေးကဏ္ဍများတွင် လက်တွေ့ကျသည့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများကို မြှင့်တင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ပြောကြားသည်။ တရုတ်နိုင်ငံမှ လုပ်ငန်းများ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံအတွင်း လာရောက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းကို ကြိုဆိုကြောင်းနှင့် အခွန်လိုင်းလောင်းကစားလုပ်ငန်းများနှင့် ဆက်သွယ်ရေးကွန်ရက်ဆိုင်ရာ လိမ်လည်မှုများကို တရုတ်နိုင်ငံနှင့်



ပူးပေါင်း၍ အရေးယူဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ပြောကြားသည်။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံအနေဖြင့် ကုလသမဂ္ဂကဲ့သို့သော စင်္ကြံများမှတစ်ဆင့် တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမြှင့်တင်မည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ပြောကြားသည်။

ယခုဆွေးနွေးပွဲသည် နှစ်နိုင်ငံအကြား ပထမဆုံး အကြိမ် ကျင်းပသည့် ၂+၂ မဟာဗျူဟာမြောက် ဆွေးနွေးပွဲ (Strategic Dialogue Mechanism) ၏ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ မျက်မှောက် ကမ္ဘာ့အခြေအနေများ ရှုပ်ထွေးနေချိန်တွင် တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံအကြား စည်းလုံးညီညွတ်မှုနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မြှင့်တင်ရန်လိုအပ်ကြောင်း တရုတ်နိုင်ငံခြားရေးဝန်ကြီး ဝမ်ယီက ပြောကြားသည်။

တရုတ်နိုင်ငံအနေဖြင့် အပြန်အလှန်ယုံကြည်မှုနှင့် ကဏ္ဍစုံ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုကို မြှင့်တင်မည်ဖြစ်ကာ နှစ်နိုင်ငံအကြား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးနှင့် တည်ငြိမ်မှုရှိစေရေးတို့အတွက် ကြိုးပမ်းဆောင်ရွက်မည်ဟု ၎င်းက ပြောကြားသည်။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးအတွက် အထောက်အကူပြုသည့် စက်မှုလုပ်ငန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစင်္ကြံနှင့် စပါး၊ ငါးလုပ်ငန်းဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးစင်္ကြံများကို ပူးတွဲအကောင်အထည်ဖော် ဆောင်ရွက်မည်ဟု ၎င်းက ပြောကြားသည်။

မိမိတို့နှစ်နိုင်ငံစလုံးအနေဖြင့် နယ်စပ်ဖြတ်ကျော် လောင်းကစားများနှင့် ဆက်သွယ်ရေးကွန်ရက်ဆိုင်ရာ လိမ်လည်မှုများကို နှိမ်နင်းမည်ဖြစ်ပြီး နိုင်ငံတကာရေးရာကိစ္စရပ်များတွင်လည်း တရားမျှတမှုကို ကိုင်စွဲကာ အပြန်အလှန် အကူအညီများပေးအပ်မည်ဖြစ်ကြောင်း ၎င်းက ပြောကြားသည်။ ၎င်းဆွေးနွေးမှုအတွင်း တရုတ်နိုင်ငံနှင့် ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီးဌာနများအကြား ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုမြှင့်တင်နေသည့် ကိစ္စရပ်များနှင့် ပတ်သက်၍ တရုတ်နိုင်ငံ ကာကွယ်ရေးဝန်ကြီး တွန်ကျွင်းက ရှင်းလင်းဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ကိုးကား-ဆင်ယွာဘာသာပြန်-နီးသရေ

## တရုတ်နိုင်ငံအခြေစိုက် လျှပ်စစ်ကားထုတ်လုပ်သည့် ရှပင်းကုမ္ပဏီ “ပျံသန်းနိုင်သော” ကားများကို လာမည့်နှစ် ထုတ်လုပ်ရန် မျှော်မှန်း

ဖေဖော်ဝါရီ ၂၃

တရုတ်နိုင်ငံအခြေစိုက် လျှပ်စစ်ကားထုတ်လုပ်သည့် ရှပင်းကုမ္ပဏီသည် ၎င်းတို့၏ “ပျံသန်းနိုင်သော” ကားများကို လာမည့်နှစ်တွင် အကြီးစားစတင်ထုတ်လုပ်ရန်နှင့် လူသားပုံစုစက်ရုပ်များကို ၂၀၂၆ ခုနှစ်၏ စတင်ထုတ်လုပ်ရန် မျှော်မှန်းထားကြောင်း စီအင်နီအေသတင်းဌာနက ဖော်ပြသည်။



၏ ပထမဆုံး လျှပ်စစ်ကား မော်ဒယ်များကို ဖော်ပြသည့် အခြား စတင်ထုတ်လုပ်ခဲ့သည့် ဂျာမနီနိုင်ငံမှ ဗောက်စ်စတီဂွန်

ကုမ္ပဏီနှင့်လည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှုများ တိုးမြှင့်နိုင်ရန် အလားအလာကောင်းများစွာ ရှိနေသည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုကုမ္ပဏီအနေဖြင့် အခြားသော မော်တော်ကားထုတ်လုပ်ရေးလုပ်ငန်းများနှင့်လည်း ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ရန် လမ်းဖွင့်ထားပြီး နှစ်ဦးနှစ်ဖက် အကျိုးရှိစေမည့် ကဏ္ဍရပ်များစွာတွင် လက်တွဲဆောင်ရွက်မည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ Mon

## ပင်လယ်နိုင်ငံအခြေစိုက် နိုက်ယာဆက်သွယ်ရေးကုမ္ပဏီ အသားတင်လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုအမြတ်ငွေ တိုးမြှင့်လာ

ဟယ်လ်စင်ကီ ၂၃

ပင်လယ်နိုင်ငံအခြေစိုက် ဆက်သွယ်ရေးပစ္စည်းထုတ်လုပ်သည့် နိုက်ယာကုမ္ပဏီ၏ အသားတင်လုပ်ငန်း လည်ပတ်မှုအမြတ်ငွေ ခန့်မှန်းထားသည်ထက် ပိုမိုမြင့်တက်လာကြောင်း စီအင်နီအေသတင်းဌာနက ဖော်ပြ

အဆိုပါကုမ္ပဏီသည် ယူရို ၁ ဘီလီယံ (အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁ ဒသမ ၂ ဘီလီယံ) ဖိုးအထိ အော်ဒါများလက်ခံရရှိခဲ့ပြီး ဉာဏ်ရည်တူနှင့် ကလောက်ဒ်ဝန်ဆောင်မှုအသုံးပြုသူများထံမှ လိုအပ်ချက်များ ဆက်လက်မြှင့်တင်နေ

ခြင်းကြောင့် ယခုကဲ့သို့ အမြတ်အစွန်းများလာခြင်းဖြစ်သည်။ ၂၀၂၆ ခုနှစ်၏ ပထမသုံးလပတ်ကာလအတွင်း လုပ်ငန်းလည်ပတ်မှုအမြတ်ငွေသည် ၅၄ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ခုန်တက်ခဲ့ကာ ယူရို ၂၅၁ သန်းအထိ ရှိခဲ့သည်။ ဖို ကီဘာအော့ပတစ်ကောဘယ်လ်များကို အသုံးပြုသည့် ဟိုက်ပါစကောလောဆီ ကလောက်ဒ်ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် လုပ်ငန်းစဉ်ကြီးများ၏ အေအိုင်ဒေတာစင်တာများ တည်ဆောက်ရန် လိုအပ်ချက်ဖြင့် မားလာရာမှ နိုက်ယာ၏ ရောင်းအား သိသိသာသာမြင့်တက်လာခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ Mon



## ကနေဒါနိုင်ငံ၏ ပြုယက်တစ်ခုဖြစ်သော ဖေပယ်သကာရည်ကို အရှေ့တောင်အာရှတွင် ပိုမိုတွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလာ

အော့တဝါ ၂၃ ကနေဒါနိုင်ငံ၏ ပြုယက်တစ်ခုဖြစ်သော ဖေပယ်သကာရည်ကို နွေဦးကာလတွင် ကွဲစက်ပြည်နယ်ရှိ သကြားချက်စခန်းများ၌ သိသားစုများနှင့် မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းများ စုဝေးကာ ဆီးနှင့် ပေါ့သို့ ထိုသကာရည်လတ်

လတ်ဆတ်ဆတ်များလောင်း၍ တုတ်ချောင်းဖြင့်လိပ်ကာ ပြုလုပ်ရသော ဖေပယ်တက်ဖီ အချို့မှန်အဖြစ် မန်တီလေ့ရှိကြောင်း သိရသည်။ အဆိုပါလေ့သည် မတ်လနှင့် ဧပြီလကြား မေပယ်စိုက်ပျိုးရေးခြံများမှ စဉ်သည့်များ

### INTERNATIONAL NEWS နိုင်ငံတကာသတင်းများ

## ကွန်ပျူတာနှင့်ဉာဏ်ရည်တူညီမှုပညာ မြှင့်တင်ရန်အတွက် မိုက်ခရိုဆော့ဘ်ကုမ္ပဏီက အပြောအပြောရင်းနှီးမြှုပ်နှံပုံ

ဝါရှင်တန် ၂၃ ဆိုင်ဘာလ်ဒြဲရေကို အားကောင်းစေရန်နှင့် ဉာဏ်ရည်တူဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှုများကို မြှင့်တင်ရန် အထောက်အကူပြုမည်ဟု ဆိုသည်။ ဩစတြေးလျနိုင်ငံအနေဖြင့် ကုန်တွင် ဩစတြေးလျဒေါ်လာ ၂၅ ဘီလီယံ (အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၇ ဒသမ ၉ ဘီလီယံ) ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း စီအင်နီအေသတင်းဌာနက ဖော်ပြသည်။ အဆိုပါရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုသည် အစုရုံးအေအိုင် ဖေပယ်ကွန်ပျူတာစနစ်နှင့် ကလောက်ဒ်အခြေစိုက် အဆောက်အအုံများကို တိုးချဲ့ရန်။ Mon

ယခင်က ပန်ကီတီများပေါ်တွင် ဆမ်း၍ စားသုံးခဲ့ကြသော်လည်း ယခုအခါ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ အသားနှုန်းနည်းစနစ်များ၊ တောင်ကိုရီးယား မုန့်ဖုတ်လုပ်ငန်းများနှင့် အရှေ့တောင်အာရှရှိ ပန်ကီတီကဲ့သို့သော အချို့များတွင် ပိုမိုတွင်ကျယ်စွာ အသုံးပြုလာကြကြောင်း သိရသည်။ Mon

ကို လာရောက်ခွင့်ပြုသည့် ခြောက်ပတ်မှ ရှစ်ပတ်အထိ ကြာမြင့်သော နှစ်သက်မြတ်နိုးဖွယ်ရာ ရာသီအလိုက် အစဉ်အလာတစ်ခုဖြစ်သည်။ လက်ရှိတွင် အာရှတစ်လွှား၌ ဝယ်လိုအားမြင့်တက်လာမှုနှင့် အတူ မေပယ်သကာရည်သည် မြောက်အမေရိကပြင်ပရှိ ဒေသများတွင်လည်း ရေပန်းစားလာလျက်ရှိသည်။

# မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ် ဦးမျိုးအောင် မဟာမုနိဘုရားကြီး ပြန်လည်ပြုပြင်တည်ဆောက်ခြင်း ဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှုနှင့် မန္တလေးတက္ကသိုလ် ဘွဲ့နှင်းသဘင်ခန်းမ ပြင်ဆင်ဆောင်ရွက်နေမှု အခြေအနေများကို ကွင်းဆင်းစစ်ဆေး



မန္တလေး ဧပြီ ၂၃

မန္တလေးငလျင်ကြီးလုပ်ခတ်မှုကြောင့် မဟာမုနိဘုရားကြီးနှင့် ဘုရားကြီးပရိဝုဏ်အတွင်းရှိ သာသနိက အဆောက်အအုံများ ထိခိုက်ပြိုကျပျက်စီးဆုံးရှုံးခဲ့မှုများဖြစ်ပေါ်ခဲ့၍ ပြန်လည်ပြုပြင်မွမ်းမံတည်ဆောက်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို အစီအမံများချမှတ်၍ ဆောင်ရွက်လျက်ရှိရာ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ် ဦးမျိုးအောင်သည် တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့ စည်ပင်သာယာရေးဝန်ကြီး ဦးခင်မောင်အေး လိုက်ပါပြီး ယနေ့မုန်းလွဲပိုင်းက လုပ်ငန်းပြီးစီးမှုအခြေအနေများကို ကွင်းဆင်းစစ်ဆေးခဲ့သည်။

ဦးစွာ တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် စည်ပင်သာယာရေးဝန်ကြီးတို့သည် မဟာမုနိရုပ်ရှင်တော် မြတ်ကြီးအား ဖူးမြော်ကြည့်ညိ၍ မဟာမုနိဘုရားကြီးဂေါပကအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူများအား တွေ့ဆုံ၍ တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ်က ပြန်လည်ပြုပြင်မွမ်းမံတည်ဆောက်ခြင်းလုပ်ငန်းများကို မူဝါဒများ၊ လမ်းညွှန်ချက်များအတိုင်း စနစ်တကျစီမံကာ ဖွဲ့စည်းတာဝန်ပေးထားသည့် လုပ်ငန်းကော်မတီ၊ ဦးစီးကော်မတီဝင်များနှင့် ပညာရှင်များဖြင့် ရှေးမှုမပျက် အကောင်းဆုံးဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည့်အတွက် လုပ်ငန်းပြီးစီးမှု တိုးတက်လာပါကြောင်း၊ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများကိုလည်း အမြန်ဆုံးပြီးစီးအောင် ဆောင်ရွက်သွားရေး၊ ဘုရားဖူးလာပြည်သူများ စိတ်ချမ်းမြေ့စွာဖြင့် ဖူးမြော်ကြည့်နိုင်ရေးနှင့် ဘုရားကြီးပရိဝုဏ်အတွင်း၊ အပြင် သန့်ရှင်းသာယာလှပရေးတို့ကို အလေးထားကာ ဆောင်ရွက်သွားကြရမည်ဖြစ်ပါကြောင်း၊ လိုအပ်သည်များကို အချိန်နှင့်တစ်ပြေးညီ ပွင့်လင်းမြင်သာစွာဖြင့် တင်ပြသွားရေးတို့ကို ပြောကြားခဲ့သည်။

ဆက်လက်၍ စည်ပင်သာယာရေးဝန်ကြီးက မဟာမုနိဘုရားကြီး ဂေါပကအဖွဲ့တာဝန်ရှိသူများမှ ရှင်းလင်းတင်ပြမှုများအပေါ် ဖြည့်စွက်ဆေးရွေးပြောကြားပြီးနောက် တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ်က လိုအပ်သည်များကို ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဖြည့်ဆည်းဆောင်ရွက်ပေးခဲ့သည်။

၎င်းနောက် တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် စည်ပင်သာယာရေးဝန်ကြီးတို့က မဟာမုနိရုပ်ရှင်တော်မြတ် ဂန္ဓကုဋ်ကျောင်းတော်ကြီးနှင့် သာသနိကအဆောက်အအုံများ ပြန်လည်ပြုပြင်မွမ်းမံတည်ဆောက်ခြင်း လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်ပြီးစီးမှုအခြေအနေများကို လိုက်လံကြည့်ရှုစစ်ဆေး၍ လိုအပ်သည်များကို ဖွဲ့ကြားခဲ့သည်။

ဆက်လက်၍ တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် စည်ပင်သာယာရေးဝန်ကြီးတို့သည် မန္တလေးတက္ကသိုလ် ဘွဲ့နှင်းသဘင်ခန်းမကြီးသို့သွားရောက်ပြီး မန္တလေးငလျင်ကြီးကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများရှိခဲ့သည့် လူဦးရေ (၁၀၀၀)ဦးကျော်ဆုံ ဘွဲ့နှင်းသဘင်ခန်းမကြီးအား ပြုပြင်မွမ်းမံခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ကြီးဌာန၊ အဆောက်အအုံဦးစီးဌာန၊ အဆောက်အအုံအထူးအဖွဲ့(၆)က ကြီးကြပ်ဆောင်ရွက်ပြီးစီးခဲ့မှု၊ ထပ်မံ၍ ပညာရေးဝန်ကြီးဌာန၏ တာဝန်ပေးမှုဖြင့် ပါရီးမြေကုမ္ပဏီက တာဝန်ယူဆောင်ရွက်နေသည့် ဘွဲ့နှင်းသဘင်ခန်းမကြီးအတွင်းရှိ စတိတ်စင်အား ခြောက်ပေတိုးချဲ့အဆင့်မြှင့်တင်ခြင်းလုပ်ငန်းဆောင်ရွက်နေမှုအခြေအနေများကို လိုက်လံကြည့်ရှုစစ်ဆေးခဲ့ပြီး တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ်နှင့် စည်ပင်သာယာရေးဝန်ကြီးတို့က လုပ်ငန်းများ အရည်အသွေးစိစစ်ညွှန်ကြားပြည့်စီရေးနှင့် သတိမှတ်ကာလအတွင်းပြီးစီးရေး စနစ်တကျကြပ်မတ်ဆောင်ရွက်သွားရန်နှင့် ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရမည့် လုပ်ငန်းများကိုလည်း စနစ်တကျ ဆောင်ရွက်သွားရန်တို့ကို မန္တလေးတက္ကသိုလ် ပါမောက္ခချုပ်နှင့်



တာဝန်ရှိသူများအား ဖွဲ့ကြားပြီး ရှင်းလင်းတင်ပြချက်များအပေါ် လိုအပ်သည်များကို ဖြည့်စွက်ဆောင်ရွက်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

(မန္တလေးနေ့စဉ်)

## အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်ချက် ဆိုင်းဘုတ်စိုက်ထူခြင်းနှင့် အပူဒဏ်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင် ဖြန့်ဝေ



ချောက် ဧပြီ ၂၃  
မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ချောက်ခရိုင်၊ ချောက်မြို့နယ်၌ မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ဦးဆောင်၍ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်ချက် ဆိုင်းဘုတ်စိုက်ထူခြင်းနှင့် အပူဒဏ်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး လက်ကမ်းစာစောင်ဖြန့်ဝေ

ခြင်းလုပ်ငန်းများကို ယမန်နေ့ နံနက် ၈ နာရီက မြို့နယ်ပြည်သူ့ဆေးရုံ၊ မြို့တွင်းမီးပွိုင့်လမ်းဆုံနှင့် မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဌာနတို့တွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။  
အဆိုပါဆောင်ရွက်ခြင်းများကို မြို့နယ်ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှ ဆရာဝန်ကြီး

ဒေါက်တာမျိုးသက်ဦး၏ ဦးဆောင်မှုဖြင့် မြို့နယ်အတွင်းရှိ ကျန်းမာရေးဌာနတို့မှ ဝန်ထမ်းများ ဆောင်ရွက်ခဲ့ကြသည်။  
ထို့နောက် အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်ချက်ပါ ဆိုင်းဘုတ်တွင် အပူဒဏ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရမည့်နည်းလမ်းများ၊ အပူဒဏ်မှ ကာကွယ်ရန်အပူဒဏ်အန္တရာယ် အထူးသတိပြုရမည့်သူများ၊ အပူဒဏ်အန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး လိုက်နာဆောင်ရွက်ရန်အချက်များ၊ ရောင်ကြည့်ရမည့်အချက်များပါ အသိပညာပေးစာစောင်များကို အသိပညာပေးချေပွဲ ပြည်သူများ သိရှိလိုက်နာဆောင်ရွက်စေရန် ဖြန့်ဝေပေးအပ်ခဲ့ပြီး အပူဒဏ်ကာကွယ်ရေးနှိုးဆော်ချက်များကို ချောက်မြို့ပေါ်နှင့် မြို့နယ်အတွင်း အသိပညာစက်ဖြင့် နှိုးဆော်ခြင်းများဆောင်ရွက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။  
(ဝပုံ)  
ဝင်းအိမွန်(ပြန်/ဆက်)

# နိုင်ငံတကာ အားကစား သတင်းများ

## ကိုပါအီတလီယာဖလား ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲအဆင့်သို့ လာဖီယိုအသင်း တက်ရောက်

**မီလန် ဧပြီ ၂၃** - ၂၀၂၅-၂၀၂၆ ဘောလုံးရာသီ ကိုပါအီတလီယာဖလား ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲအဆင့်သို့ လာဖီယိုအသင်း တက်ရောက်နိုင်ခဲ့သည်။

လာဖီယိုအသင်းသည် ကိုပါအီတလီယာဖလား ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဆီမီးဖိုင်နယ်အဆင့်တွင် အတ္တလန္တရာအသင်းကို ပန်နယ်တီ

အဆုံးအဖြတ်ဖြင့် အနိုင်ရရှိခဲ့ပြီး နောက် ဗိုလ်လုပွဲအဆင့်သို့ တက်ရောက်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

၂၀၂၅-၂၀၂၆ ဘောလုံးရာသီ ကိုပါအီတလီယာဖလား ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲအဆင့်တွင် လာဖီယိုအသင်းနှင့် အင်တာမီလန်အသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစားသွားမည်ဖြစ်သည်။

(အောက်ပုံ) (NGB)



## ဂျိမ်းစ်တဟနီယာ ယခုနှစ်ဘောလုံးရာသီအကုန်တွင် ရိုးဂျားစ်အသင်းမှ ထွက်ခွာမည်

**လန်ဒန် ဧပြီ ၂၃** - ဝါရင့်နောက်ခံကစားသမား ဂျိမ်းစ်တဟနီယာ ယခုနှစ် ဘောလုံးရာသီအကုန်တွင် ရိုးဂျားစ်အသင်းမှ ထွက်ခွာသွားမည်ဖြစ်သည်။

အသက်(၃၄)နှစ်အရွယ်ရှိ နောက်ခံကစားသမားကို လက်ရှိ အချိန်တွင် ဥရောပကလပ်အသင်းများစွာက ခေါ်ယူရန် စိတ်ဝင်စားလျက်ရှိသည်။

နောက်ခံကစားသမား ဂျိမ်းစ်တဟနီယာသည် ရိုးဂျားစ်အသင်းနှင့်အတူ ၂၀၁၅-၂၀၁၆မှ ၂၀၂၅-၂၀၂၆ ဘောလုံးရာသီအထိ ပြိုင်ပွဲစုံ ၅၆၂ ပွဲကစားကာ ၁၄၄ ဂိုးအထိ သွင်းယူပြီး ခြေစွမ်းပြနိုင်ခဲ့သည်။

(အောက်ပုံ) (NGB)



## ဘန်လေအသင်း ပရီးမီးယားလိဂ်မှ တန်းဆင်းခဲ့ရ

**လန်ဒန် ဧပြီ ၂၃** - ဘန်လေအသင်းသည် ပရီးမီးယားလိဂ်မှ အင်္ဂလိပ်ချွန်ပီယံရှစ်သို့ တန်းဆင်းခဲ့ရပြီဖြစ်သည်။

ဘန်လေအသင်းသည် ယခုနှစ်ဘောလုံးရာသီ ပရီးမီးယားလိဂ်ပွဲစဉ် ၃၄ ပွဲကစားပြီးတွင် ရမှတ် ၂၀မှတ်သာ ရရှိထားပြီး အဆင့် ၁၇ နေရာမှ ဝက်စ်ဟမ်းအသင်းနှင့် ၁၃မှတ်အထိ ကွာဟနေမှု ဖြစ်ခဲ့သည်။

ဤပွဲပြီးဆုံးချိန် လေးပွဲအလိုမှပင် တန်းဆင်းခဲ့ရသည်။

ဘန်လေအသင်းသည် ငါးရာသီအတွင်း တတိယအကြိမ် မြောက် ပရီးမီးယားလိဂ်မှ တန်းဆင်းခဲ့ရခြင်းဖြစ်သည်။

ယခုနှစ်ဘောလုံးရာသီ ပရီးမီးယားလိဂ်ပြိုင်ပွဲမှ ပုဒ်မအသင်းနှင့် ဘန်လေအသင်းတို့ တန်းဆင်းခဲ့ရပြီဖြစ်သည်။

(အေပေါ့ပုံ)(NGB)



## 2026 Huzhou Open တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲ ဧပြီ ၂၇ရက်တွင် စတင်မည်

**ပေကျင်း ဧပြီ ၂၃** - တရုတ်နိုင်ငံတွင် ကျင်းပမည်ဖြစ်သော အမျိုးသမီးတင်းနစ်ပြိုင်ပွဲဖြစ်သည့် 2026 Huzhou Open တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကို လာမည့် ဧပြီ ၂၇ ရက်တွင် စတင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ 2026 Huzhou Open တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကို ဧပြီ ၂၇ရက်မှ မေ ၄ ရက်အထိ စရက်ကြာ ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်သည်။

2026 Huzhou Open တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲသို့ နာမည်ကျော် တင်းနစ်မယ်များစွာ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်သွားမည်ဖြစ်သည်။

Huzhou Open တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲ၏ လက်ရှိ ချန်ပီယံမှာ ဆလိုဗေးနီးယားတင်းနစ်မယ် Veronika Erjavec ဖြစ်သည်။

(အေပေါ့ပုံ) (NGB)

## နည်းပြ ကျော်ဟာဂျီအား နည်းပြသစ်အဖြစ် ရိုမေးနီးယားလက်ရွေးစင်အသင်း ခန့်အပ်

**လန်ဒန် ဧပြီ ၂၃** - ရိုမေးနီးယားလက်ရွေးစင်အသင်းသည် အသင်းနည်းပြသစ်အဖြစ် နည်းပြ ကျော်ဟာဂျီအား ခန့်အပ်ခဲ့ကြောင်း အတည်ပြုထုတ်ပြန်ကြေညာခဲ့သည်။

အဆိုပါနည်းပြသည် ရိုမေးနီးယားလက်ရွေးစင်အသင်းနှင့် အတူ ၂၀၂၅ခုနှစ်အထိ စာချုပ်ချုပ်ဆိုခဲ့သည်။

နည်းပြ ကျော်ဟာဂျီသည် နည်းပြဘဝတစ်လျှောက်တွင် ဂါလာတာအစည်း၊ ဘာဆာစပေါစသည်ကလပ်အသင်းများအပြင် အခြားကလပ်အသင်းများစွာအား ကိုင်တွယ်ပြီး အတွေ့အကြုံရှိသည့်နည်းပြတစ်ဦးဖြစ်ကြောင်း ရိုမေးနီးယားလက်ရွေးစင်အသင်းက နည်းပြသစ်အဖြစ် ခန့်အပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

အသက်(၆၁)နှစ်အရွယ်ရှိ ကျော်ဟာဂျီက ကျွန်တော် အခုလို ရိုမေးနီးယားလက်ရွေးစင်အသင်းနည်းပြသစ်အဖြစ် ခန့်အပ်ခြင်းခံရလျှင် အတိုင်းမသိပျော်ရွှင်မိပါတယ်။ ဒီအသင်းနှင့်အတူ အောင်မြင်မှုများ ရရှိအောင်လည်း ကြိုးစားသွားမှာပါ။

(အောက်ပုံ) (NGB)



## ဘရန့်ဝိတ် တံကောက်ကြောဒဏ်ရာကြောင့် ရာသီကုန်အထိ အနားယူရမည်

**လန်ဒန် ဧပြီ ၂၃** - အဲဗာတန်အသင်း နောက်ခံကစားသမား ဘရန့်ဝိတ်ကစားသမား ဘရန့်ဝိတ်သည် တံကောက်ကြောဒဏ်ရာကြောင့် ယခုနှစ်ဘောလုံးရာသီကုန်အထိ အနားယူရမည်ဖြစ်သည်။

အဆိုပါ နောက်ခံကစားသမားသည် အဲဗာတန်အသင်းက လီဗာပူးအသင်းအား နှစ်ဂိုး၊ တစ်ဂိုးဖြင့် ရှုံးနိမ့်ခဲ့သည့်ပွဲစဉ်တွင် ဒဏ်ရာရရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။

နောက်ခံကစားသမား ဘရန့်ဝိတ် ဒဏ်ရာပြုသောနာနှင့် ရင်ဆိုင်ခဲ့ရခြင်းကြောင့် အဲဗာတန်အသင်းအတွက်လည်း ကြီးမားသည့် ထိုးနှက်ချက်တစ်ရပ်ဖြစ်လာခဲ့သည်။

(အောက်ပုံ) (NGB)



## ဘောလုံးသတင်းအတိုအထွာများ

- \* စပိန်လလီဂါပွဲစဉ်အဖြစ် ဘာစီလိုနာအသင်းနှင့် ဆဲလ်တာဗီဂိုအသင်းတို့ ယှဉ်ပြိုင်ကစားကြရာ ဘာစီလိုနာအသင်းက ဆဲလ်တာဗီဂိုအသင်းအား တစ်ဂိုး၊ ဂိုးမရှိဖြင့် အနိုင်ရရှိခဲ့သည်။
- \* ဗစ်တိုးရီးယားပယ်လ်ဇန်အသင်းသည် ဂိုးသမား ဗစ်တာ ဘိုင်ယာအား ၂၀၂၅ခုနှစ်အထိ သက်တမ်းတိုးစာချုပ်ချုပ်ဆိုခဲ့သည်။

(NGB)

ဂျာမန်ဘွန်ဒင်လီဂါ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ (ပွဲစဉ်-၃၁) နိုင်ငံကြား		
ရက်/အချိန်	ပွဲစဉ်(နောက်ဆုံးငါးပွဲရလဒ်)	ယမန်နှစ်ရလဒ်
၂၅-၄-၂၀၂၆ နံနက် ၀၀:၀၀ နာရီ	(၃)လိုင်ပစ်စ် - ယူနိုက်တက်(၁၁) (L,W,W,W,W) (W,L,D,L,L)	လိုင်ပစ်စ် ၀-၀ ယူနိုက်တက် ယူနိုက်တက် ၀-၀ လိုင်ပစ်စ်

စပိန်လလီဂါ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ (ပွဲစဉ်-၃၂) နိုင်ငံကြား		
ရက်/အချိန်	ပွဲစဉ်(နောက်ဆုံးငါးပွဲရလဒ်)	ယမန်နှစ်ရလဒ်
၂၅-၄-၂၀၂၆ နံနက် ၀၀:၃၀ နာရီ	(၅)ဘက်တစ် - ဂျီနိုဗာ(၂) (D,D,D,L,W) (L,L,D,L,W)	ဘက်တစ် ၂-၁ ဂျီနိုဗာ ဂျီနိုဗာ(၂) ၂-၀ ဘက်တစ်

အင်္ဂလိပ်ပရီးမီးယားလိဂ် ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ (ပွဲစဉ်-၃၄) နိုင်ငံကြား		
ရက်/အချိန်	ပွဲစဉ်(နောက်ဆုံးငါးပွဲရလဒ်)	ယမန်နှစ်ရလဒ်
၂၅-၄-၂၀၂၆ နံနက် ၀၀:၃၀ နာရီ	(၁၁)အဲဗာတန် - ဇော်တစ်ဟစ်စ်(၁၆) (L,L,W,W,L) (W,D,D,W,W)	

ပြင်သစ်လီဂူး ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ (ပွဲစဉ်-၃၁) နိုင်ငံကြား		
ရက်/အချိန်	ပွဲစဉ်(နောက်ဆုံးငါးပွဲရလဒ်)	ယမန်နှစ်ရလဒ်
၂၅-၄-၂၀၂၆ နံနက် ၀၀:၀၅ နာရီ	(၁၂)ဘရက်စ် - လန်စ်(၂) (W,L,L,L,D) (W,L,W,W,W)	ဘရက်စ် ၁-၃ လန်စ် လန်စ် ၂-၀ ဘရက်စ်

အင်္ဂလိပ်ချန်ပီယံရှစ် ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ (ပွဲစဉ်-၄၅) နိုင်ငံကြား		
ရက်/အချိန်	ပွဲစဉ်(နောက်ဆုံးငါးပွဲရလဒ်)	ယမန်နှစ်ရလဒ်
၂၅-၄-၂၀၂၆ နံနက် ၀၀:၃၀ နာရီ	(၂)လက်စတာ - ဗီထီလ်(၃) (D,D,L,L,D) (W,L,D,W,W)	လက်စတာ ၃-၂ ဗီထီလ် ဗီထီလ် ၁-၀ လက်စတာ

အီတလီစီးရီးအေ ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ (ပွဲစဉ်-၃၄) နိုင်ငံကြား		
ရက်/အချိန်	ပွဲစဉ်(နောက်ဆုံးငါးပွဲရလဒ်)	ယမန်နှစ်ရလဒ်
၂၅-၄-၂၀၂၆ နံနက် ၀၀:၃၀ နာရီ	(၃)နာပိုလီ - ချီနိုဆီ(၁၅) (W,W,W,D,L) (L,W,L,L,D)	နာပိုလီ ၃-၀ ချီနိုဆီ ချီနိုဆီ ၁-၄ နာပိုလီ

### (VDP) စီမံကိန်းရန်ပုံငွေဖြင့် ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးရေးလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် စီမံကိန်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ AVIP သင်တန်းဖွင့်လှစ်ပို့ချ

ဖွင့်ဖြူ ၈ ဇူလိုင် ၂၀၂၆  
မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ဖွင့်ဖြူမြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနက ၂၀၂၆ - ၂၀၂၇ ဘဏ္ဍာနှစ် ရက်(၁၀၀)စီမံချက်ဖြင့် ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း(VDP) စီမံကိန်းလုပ်ငန်းများ အောင်မြင်စွာ အကောင်အထည် ဖော်ဆောင်ရွက်နိုင်ရေးအတွက် ရည်ရွယ်ဖွင့်လှစ်

သည့် စီမံကိန်းလုပ်ငန်းဆိုင်ရာ AVIP သင်တန်းဖွင့်ပွဲကို ဇူလိုင် ၂၂ ရက်က အဆိုပါ မြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီးဌာနရုံး အစည်းအဝေးခန်းမ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။  
ရှေးဦးစွာ ဖွင့်ဖြူမြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးဦးစီးဌာနမြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးလှဌေးမောင်က ဒေသခံကျေးလက်နေ

ပြည်သူများ အလုပ်အကိုင် အခွင့်အလမ်းများရရှိကာ လုပ်ငန်းစွမ်းဆောင်ရည်များ တိုးတက်လာစေရန်နှင့် ကျေးရွာများစည်ဆက်မပြတ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာပြီး လူနေမှုဘဝမြင့်မားလာစေရန် ရည်ရွယ်၍ ကျေးရွာဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း (VDP)စီမံကိန်းအား အကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်ပေးရခြင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ တက်ရောက်လာသည့်သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများအနေဖြင့် လက်တွေ့လုပ်ငန်းခွင် ဆောင်ရွက်ရာ၌ အခက်အခဲမဖြစ်စေရန် သင်တန်းမှပို့ချမည့် ဘာသာရပ်များကို သင်ယူစေလိုကြောင်း ဆွေးနွေးပြောကြားခဲ့သည်။

ထို့နောက် သင်တန်းကို ဖွင့်လှစ်ကာမြို့နယ်ကျေးလက်ဒေသဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး ဦးစီး

ဌာနမှဦးစီးအရာရှိအဖြစ်ဖြင့်ကျော်က (VDP)စီမံကိန်းတွင် ပါဝင်သည့် AVIP ပုံစံများနှင့် စာရင်းဇယားဖြည့်သွင်းနည်းစနစ်များ၊ ရက် ၁၀၀ စီမံချက် အသုံးစရိတ်ရေးဆွဲပြုခြင်းများကိုလည်းကောင်း၊ (အငယ်တန်း အင်ဂျင်နီယာ-၂) ဦးထွန်းလင်းအောင်က စီမံကိန်းလုပ်ငန်းနှင့် ပတ်သက်သည့် နည်းပညာပိုင်းဆိုင်ရာ ဆောင်ရွက်ရမည့်အကြောင်းအရာများကိုလည်းကောင်း စာတွေ့၊ လက်တွေ့ သင်ကြားပေးခဲ့သည်။  
အဆိုပါ သင်တန်းကို ကျေးရွာ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးလုပ်ငန်း (VDP)စီမံကိန်းအကောင်အထည်ဖော်ဆောင်ရွက်မည့် ရွှေဘိုရွာသစ်ကျေးရွာမှ စီမံကိန်းကော်မတီဝင်များ တက်ရောက်သင်ကြားခဲ့ကြောင်း သိရပြီး သင်တန်းကို နံနက် ၉ နာရီမှ ညနေ ၄ နာရီအထိ သင်ကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

(ဝဲဝဲ) (၄၄၅)



### တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံပညာပေးသင်တန်း အမှတ်စဉ်(၂၀)သင်တန်းဖွင့်လှစ်

မန္တလေး ၈ ဇူလိုင် ၂၀၂၆  
သာသနာရေးဝန်ကြီးဌာနသာသနာတော်ထွန်းကားပြန်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်(မန္တလေး)မှ သာသနာ့တက္ကသိုလ်(မန္တလေး)မှ သာသနာ့တော်များ နယ်စပ်နှင့် တောင်တန်းဒေသသို့ သာသနာပြု ကြွရောက်ရာတွင် တစ်ကိုယ်ရေကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုနှင့် ဒေသခံတိုင်းရင်းသားများအား တစ်ဖက်တစ်လမ်းမှ တိုင်းရင်းဆေးဖြင့် ကူညီစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန်အတွက် တိုင်းရင်းဆေးပညာဖြင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု အခြေခံပညာပေးသင်တန်း အမှတ်စဉ် ၂၀ သင်တန်းဖွင့်ပွဲကို ဇူလိုင် ၂၁ ရက် နံနက် ၈ နာရီက မန္တလေး၊ အောင်မြေသာစံမြို့နယ်ရှိ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ်(မန္တလေး) တွင်ကျင်းပရာ သင်တန်းဖွင့်ပွဲသို့ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိ သာသနာ့တက္ကသိုလ်(မန္တလေး) ပါမောက္ခချုပ် ဆရာတော် ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တကေသရာ ဒုတိယပါမောက္ခချုပ်(စီမံ)ဆရာတော်ဒေါက်တာ

ဘဒ္ဒန္တပဒုမသာရ၊ ဇော်ကွန်းထိန်းဆရာတော် ဒေါက်တာ ဘဒ္ဒန္တကုမဒ တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်(မန္တလေး) ပါမောက္ခချုပ်ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ သိန်းဇော်လင်းဒုတိယပါမောက္ခချုပ်(သင်ကြား)ပါမောက္ခဌေးလွင်၊ ပါမောက္ခ/ဌာနမှူးများ ဇော်ကွန်းထိန်း၊ သာသနာတော်ထွန်းကားပြန်ပွားရေးဦးစီးဌာန၊ နိုင်ငံတော်ပရိယတ္တိသာသနာ့တက္ကသိုလ် (မန္တလေး)ဒုတိယဥက္ကဋ္ဌကြားရေးမှူးချုပ် (စီမံ/ဘဏ္ဍာ) ဦးနိုင်အောင်မိုး၊ ညွှန်ကြားရေးမှူးဦးဝင်းသိန်းထွန်းနှင့် တာဝန်ရှိသူများ၊ သာသနာတက္ကသိုလ်ဓမ္မာစရိယ(စတုတ္ထနှစ်)သင်တန်းသား အပါးဂုဗ ပါးတို့ တက်ရောက်ကြသည်။  
အဆိုပါ သင်တန်းအား တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်(မန္တလေး)မှ သင်တန်းဆရာ/ဆရာမများက ဇူလိုင် ၂၁ ရက်မှ မေ ၂၂ ရက်အထိ သင်ကြားပို့ချသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။  
(အပေါ်ပုံ) (၀၇၀)

### မီးဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး (Talk Show) ကျင်းပ

ဧရာဝတီ ၈ ဇူလိုင် ၂၀၂၆  
မကွေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ဧရာဝတီခရိုင်၊ ဧရာဝတီမြို့နယ်၌ ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနနှင့် မီးသတ်ဦးစီးဌာန တို့ပူးပေါင်း၍ မြို့နယ်ပြန်/ဆက်လူထုအခြေပြုဗဟိုဌာန (Community Centre)ခန်းမ၌ ယမန်နေ့ နံနက်ပိုင်းက မီးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး(Talk Show)ကျင်းပခဲ့သည်။  
ရှေးဦးစွာ မြို့နယ်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန ဦးစီးအရာရှိဒေါ်ဝင်းအိန္ဒြေက ဖွင့်လှစ်ရာသီရောက်ရှိလာပြီးရာသီဥတုအိုက်လာသည်ဖြစ်၍ မီးဘေး

အန္တရာယ် မဖြစ်ပွားစေရေး ကြိုတင်ကာကွယ်သင့်သည်များကို သတိထားကာကွယ် နိုင် ရေးရည်ရွယ်၍ "မီးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး အသိပညာပေး" (Talk Show)ကို ကျင်းပရခြင်းဖြစ်ကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။  
ထို့နောက် မြို့နယ်မီးသတ်ဦးစီးဌာနမှ ဦးစီးအရာရှိ ဦးသိန်းဇော်ဝင်းက မီးဘေးအန္တရာယ် ကြိုတင်ကာကွယ်ရေး ပြည်သူများ လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့် သည့် အချက်များနှင့် ဆောင်ရန်၊ ရောင်ရန် အချက်များ၊ မီးလောင်မှုမဖြစ်ပွားရေး ကြိုတင်ဆောင်ရွက်ထား

ရှိသင့်သည်များ၊ မီးသတ်ဆေးဘူးအသုံးပြုနည်း၊ မီးလောင်မှုဖြစ်ပွားပါက အရေးပေါ် လိုက်နာဆောင်ရွက်ရမည့်အချက်များနှင့် မြို့နယ်မီးသတ်ဦးစီးဌာနအနေဖြင့် မီးဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေး ကြိုတင်

စီမံဆောင်ရွက်နေမှုနှင့် သရုပ်ပြလေ့ကျင့် ဆောင် ရွက်မှုများကို ဆွေးနွေးပြောကြားခဲ့ကြောင်းသိရသည်။  
(အောက်ပုံ) ဝင်းအိန္ဒြေ(ပြန်/ဆက်)



### လူငယ်နှင့် ဘဝအောင်မြင်ရေး အသိပညာပေးဆွေးနွေးပွဲ (Talk Show) ကျင်းပ

စစ်ကိုင်း ၈ ဇူလိုင် ၂၀၂၆  
စစ်ကိုင်းခရိုင် ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၌ လူငယ်နှင့် ဘဝအောင်မြင်ရေး အသိပညာပေး ဆွေးနွေးပွဲ(Talk Show)ကို ယမန်နေ့မွန်းလွဲပိုင်းက အဆိုပါ ရုံး၌ ကျင်းပခဲ့သည်။  
အဆိုပါ ဆွေးနွေးပွဲ၌ စစ်ကိုင်းခရိုင်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန ဒုတိယဦးစီးမှူးဒေါ်နေရည်ကိုက မေးခွန်းမေးမြန်းသူအဖြစ် ဆောင်ရွက်ပြီး ဒုတိယဦးစီးမှူးဒေါ်စာဖြူထွန်းက လူငယ်များဘဝအောင်မြင်ရေးအတွက် မည်သို့ကြိုးစားရန်ကန့်သင့်ပုံ၊ ကြိုးစားမှုနှင့်

စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ရေးအကြောင်း၊ လူငယ်များနေ့စဉ် စာဖတ်သည့် အလေ့အကျင့်ထားရှိရန်နှင့် လူငယ်များအတွက် အကြံပေးစကားများအား ရှင်းလင်းဆွေးနွေးပေးခဲ့သည်။  
စစ်ကိုင်းခရိုင်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနသည် ပြည်သူများ အသိပညာဗဟုသု တရရှိစေရန် ရည်ရွယ်၍ အသိပညာပေး Online Talk Show များကို စဉ်ဆက်မပြတ်ရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်တင်ဆက်ပေးလျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။  
အေးငြိမ်းစံ(ပြန်/ဆက်) \*-\*-\*-\*

### စိန်တစ်လုံးသရက် လူကြိုက်များ၍ မန္တလေးဈေးကွက်အတွင်း အရောင်းသွက်နေ

မန္တလေးမြို့ရှိ သစ်သီးပွဲရုံများတွင် မြန်မာ့သရက်မျိုးများ အနက် စိန်တစ်လုံးသရက်သီးသည် အနံ့အရသာကောင်းမွန်ခြင်းကြောင့် ဝယ်ယူသူများကြား လူကြိုက်များကာ အရောင်းအဝယ် သွက်လက်နေသည်။  
သရက်သီးမျိုးပေါင်းများစွာရှိပြီး ရာသီအတွက် အရည်အသွေး မပြည့်စုံသည့်အသီးများ ပထမဆုံးပေါ်ထွက်လာကာ နောက်ပိုင်းတွင် စိန်တစ်လုံးသရက်များ စတင်ထွက်ပေါ်လာသည်။ ထို့နောက် ပန်းဆွဲ၊ ဟာသာ စသည့် သရက်မျိုးများ ဆက်လက်ထွက်ရှိလာကြောင်း သစ်သီးပွဲရုံလုပ်ငန်းရှင်များက ပြောကြားသည်။  
စိန်တစ်လုံးသရက်သည် အရသာကောင်းမွန်ပြီး ဝယ်လိုအား မြင့်မားသည့်အတွက် စိုက်

ပျိုးမှု များပြားလာကြောင်း၊ ဒေသနှင့် စိုက်ပျိုးချိန်ပေါ် မူတည်၍ အသီးထွက်ချိန် ကွာခြားသည့်အတွက် ဈေးကွက်ဝင်ရောက်ချိန်နှင့် ရောင်းအားအပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသည်။  
မန္တလေးဈေးကွက်သို့ ပလိပ်၊ ကျောက်ဆည်၊ ပဲခူးစိုက် စသည့် ဒေသများမှ သရက်သီးများ ဝင်ရောက်လာပြီး ပြည်တွင်းရှိမြို့နယ်အသီးသီးသို့ ပြန်လည်တင်ပို့ရောင်းချလျက်ရှိသည်။ အချို့ဒေသများတွင် အသီးအရည်အသွေး မပြည့်စုံသည့်အတွက် မန္တလေးမှ အသီးကောင်းများ ပြန်လည်ပို့ဆောင်ရခြင်းလည်း ရှိသည်။  
လက်ရှိတွင် သရက်သီးအဝင်၊ အထွက်များ ရှိနေသော်လည်း ဈေးကွက်အခြေအနေမှာ

တည်ငြိမ်နေပြီး ပုံမှန်အရောင်းအဝယ်အခြေအနေကို ထိန်းသိမ်းထားနိုင်သည်။  
ထို့အပြင် သရက်သီးကို တာရှည်ခံစားသောက်ကုန်များအဖြစ် ပြုပြင်ထုတ်လုပ်မှုများရှိသော်လည်း နည်းပညာနှင့် ဈေးကွက်လိုအပ်ချက်များကြောင့် ကျယ်ပြန့်စွာ မဖွံ့ဖြိုးနိုင်သေးကြောင်း သိရသည်။  
မြန်မာ့စိန်တစ်လုံးသရက်ကို အော်ဂဲနစ်စနစ်ဖြင့် စနစ်တကျ တိုးချဲ့စိုက်ပျိုးကာ နိုင်ငံတကာ

ဈေးကွက်သို့ ထိုးဖောက်တင်ပို့နိုင်ပါက တိုင်းပြည်အတွက် ဝင်ငွေတိုးတက်ရေးအတွက် အထောက်အကူ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သုံးသပ်ထားသည်။  
လက်ရှိ သရက်ဈေးကွက်အတွင်း စိန်တစ်လုံးသရက်သီးအမျိုးအစားပေါ် မူတည်ကာ လက်ကားဈေးနှုန်း ဆယ်လုံးလွင်ငွေကျပ် ၉၀၀၀ မှ ငွေကျပ် ၂၅၀၀၀ ကြားတွင် ရှိကြောင်း သိရသည်။  
(အောက်ပုံ) (မန္တလေးနေ့စဉ်-၈)



# ခင်ကြီးရွာ ဂုဏ်ပုဇာသဘင်

# မြန်မာ့မူ အေးပေါ

ဤကမ္ဘာလောကကြီးတွင်ရှိ တိုင်းနိုင်ငံတစ်ခု၊ လူမျိုးစုတစ်ခု တို့ တိုးတက်ကြီးပွားရန်အတွက် ကိုယ်ကျင့်သီလခေါ် 'စာရိတ္တ' နှင့် စဉ်းစားဆင်ခြင်နိုင်သော 'ပညာဉာဏ်' တို့သည် လွန်စွာမှ အရေးပါလှပေသည်။ ထိုသည့်အထဲ 'ပညာဉာဏ်' သည် ဦးဆောင် သူဖြစ်သည်။ 'ပညာဉာဏ်' ဆိုရာ၌ 'စာပေပညာ' နှင့် အထွေထွေ ဗဟုသုတတို့မှရရှိလာသော 'အသိပညာ' ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုအထဲ တွင်လည်း 'စာပေပညာ' သည် အဓိက ဦးဆောင်သူဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် ယခုအခါ ဗုဒ္ဓစာပေ တတ်ကျွမ်း၊ ပညာဉာဏ်အောင် ပန်း ဆင်မြန်းနိုင်သော ရဟန်းပညာရှိသူတော်စင်၏ ဂုဏ်ပုဇာ သဘင် ဆင်ယင်ကျင်းပနိုင်ရေး ဦးစားပေးဆောင်ရွက်နေကြသော ကျေးရွာတစ်ခုမှာ ခင်ကြီးစံပြကျေးရွာပင်ဖြစ်သည်။

ခင်ကြီးစံပြကျေးရွာဆိုသည်မှာ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ မိတ္ထီလာခရိုင်၊ ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်တွင် တည်ရှိသည်။ မိတ္ထီလာခရိုင် သည် ရှေးယခင်အဆက်ဆက် ဘုန်းရှင်၊ ကံဂိုဏ်းများ ပေါ်ထွန်းခဲ့ သော ခရိုင်တစ်ခုဖြစ်သည်။ ဥပမာ ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်၊ ထီးလိုင်ရွာ သည် ပုဂံခေတ် သူရဲကောင်း ကုန်စစ်သားမင်းကြီး စစ်သူကြီးဘဝ ဌ် နေထိုင်ခဲ့သော ရွာပါ။ အင်းဝခေတ် မင်းကြီးစွာစော်ကဲလက် ထက် စာတိုင်းဟု ထင်ရှားခဲ့သော ပညာရှိအမတ် 'ဝန်စင်းမင်း ရာဇာ' သည်လည်း မိတ္ထီလာမြို့ ဝန်စင်းရွာသားပါ။ မန္တလေး ရတနာပုံခေတ် မင်းတုန်းမင်းကြီး၏ လက်စွဲတော် 'ဦးမောင် ကြီး' သည်လည်း ဝမ်းတွင်းမြို့နယ်မှ မင်းတလဲရွာသားပါ။ ထို့ပြင် အမိနိုင်ငံတော် လွတ်လပ်ရေးအတွက် သူ့ကုန်မခံ တွန်းလှန်ခဲ့ကြ သော မြန်မာ့မိုလ်မင်းများ၊ သခင်ရဲဘော်များတွင် မိတ္ထီလာနယ်သား အမြောက်အမြားပါရှိကြသည်။ ထိုသည်သာမက မိတ္ထီလာခရိုင် သည် စာပေနှင့် အတီးအမှုတ်၊ အကအခုန် အနုပညာများ ထွန်းတောက်သော ခရိုင်တစ်ခုလည်းဖြစ်သည်။ စာပေကျမ်း၊ ဂန်တတ်ကျမ်းကြသော ရဟန်းပညာရှိ၊ လူပညာရှိများပေါများ သော ခရိုင်ဟုဆိုက မမှားနိုင်ပေ။ ခင်ကြီးစံပြကျေးရွာသည်လည်း မိတ္ထီလာခရိုင်၌ ပါရှိနေသဖြင့် ကဝိအမော် ပညာကျော်များ ပေါများသည်။ ယနေ့ခေတ် မန္တလေးမြို့မှ အငြိမ်းစားကျောင်းအုပ် ဆရာကြီး မြန်မာ့ဘိဝံသီတော်ပညာရှိ ဆရာကြီးဦးညွှန်ဝေ (မြန်မာ့ဉာဏ်ဝေ) စာရေးဆရာကြီးသည်လည်း ခင်ကြီးစံပြ ကျေးရွာသားဖြစ်သည်။

ခင်ကြီးစံပြကျေးရွာသည် အိမ်ခြေပေါင်းတစ်ထောင်ကျော်ရှိ၍ အထက်တန်းကျောင်းခွဲ၊ ကျေးလက်ဆေးပေးခန်း၊ မီးရထားဘူတာ တို့နှင့် စည်ကားသော ရွာကြီးတစ်ရွာဖြစ်သည်။ ဘုရားကျောင်း ကန်၊ စေတီပုထိုး စသည့် သာသနာရေး အဆောက်အအုံများ ပေါများသည့်အပြင် ပြက္ခမ္မာတောင်တန်း၊ ရှမ်းရိုးမတောင်တန်း၊ တောင်ကိုးလုံးတောင်တန်း စသည့် တောင်တန်းများ ဝေဝိုက်ကာဆီး ထားသည့် ရွာပါ။ သာယာရှုမော့ဖွယ်ကောင်းလှပါသည်။ ကောက် ပဲသီးနှံစိုက်ပျိုးသော တောင်ယာလုပ်ငန်းအပြင် ရက်ကန်းလုပ်ငန်း၊ ရွှေပန်းထိမ်လုပ်ငန်း၊ အရောင်းအဝယ်လုပ်ငန်းတို့ဖြင့် အသက်မွေး ကြပါသည်။ ရွာကြီး၏ အရှေ့ဘက်တွင် ရှေးဟောင်းသမိုင်းဝင် 'ရွှေဘုံသာဘုရားကြီး' တည်ရှိသည်။ ထိုဘုရားကြီး၏ပူဇော်ကို နှစ်စဉ် စည်ကားသိုက်မြိုက်စွာ ကျင်းပကြသည်။ သံဃာတော် အပါး ၁၀၀ကျော်အား လှူဒါန်းသော သံဃာဒါနဆွမ်းလောင်း ပွဲကြီးသည်လည်း အံ့မခန်းအောင် စည်ကားလှသည်။ ပဋ္ဌာန်းပွဲ၊ ညောင်ရေသွန်းပွဲ၊ ကထိန်ပွဲ၊ ရဟန်းခံရည်ပြပွဲ စသည်ဖြင့် ဘာသာ ရေးပွဲတော်များကို တစ်နှစ်ပတ်လုံး ကျင်းပကြခြင်းဖြင့် ဘာသာ တရားလွန်စွာမှ ကိုင်းရှိုင်းသောကျေးရွာပင်ဖြစ်သည်။ လွတ်လပ် ရေးရပြီးခေတ် မိတ္ထီလာအမတ် ဦးထီ၏ ကျေးရွာပြုပြင်ခြင်း လုပ်ငန်းကြောင့် လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးကောင်းမွန်ကာ သာယာ စည်ကားလှသော ရွာကြီးတစ်ရွာအဖြစ် ရပ်တည်နေပါသည်။ ဘာသာရေး၊ သာသနာရေး စွမ်းဆောင်ချက်အပြင် စာတတ်ပုဂ္ဂိုလ် များထွန်းကားသဖြင့် နာမည်သတင်းကျော်ကြားလှပေသည်။

ထိုခင်ကြီးစံပြကျေးရွာနေ ဦးဌေးဝင်း၊ ဒေါ်ခင်ညိုရီတို့က သာသနာအာဇာနည် သားကောင်းရတနာတစ်ပါး ထွန်းကားခဲ့

သည်။ သူတို့တွင် သားလေးယောက်၊ သမီးနှစ်ယောက်ပေါင်း ခြောက်ယောက်ထွန်းကားရာမှ လေးယောက်မြောက်သား မောင်သန်း စိုးသည် သာသနာရေးဘက်တွင် ထူးချွန်ထက်မြက်သော သား ရတနာဖြစ်သည်။ သားမောင်သန်းစိုး ခုနစ်နှစ်သားအရွယ်တွင် မန္တလေးမြို့ ဦးသိန်းထွန်းအောင်၊ ဒေါ်သန်းသန်းဝင်းတို့က ပစ္စယာ နဂ္ဂဟင်္ဂယုကာ ရှင်သာမဏေပြုပေးခဲ့သည်။ မိခင်၊ ဖခင်များက လည်း သားငယ်တစ်ဆယ့်နှစ်နှစ်အရောက်တွင် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တ မဓမ္မဒိန္နအား ဥပဇ္ဈာယ်ပြု၍ ဒုတိယအကြိမ် ရှင်သာမဏေပြုပေးကာ ဘွဲ့တော်မှာလည်း 'ရှင်သေဋ္ဌိလ' ဟု ခေါ်တွင်စေခဲ့ပါသည်။

အရှင်သေဋ္ဌိလသည် ၁၃၇၈ ခုနှစ်တွင် သာမဏေကျော်ဘွဲ့ ရှစ်ဘွဲ့ကို ရယူတော်မူကာ ခင်ကြီးစံပြကျေးရွာ၏ ဂုဏ်ကို ဆောင်နိုင် ခဲ့သည်။ ၁၃၇၉ ခုနှစ်တွင် သာသနာဒါယကာများဖြစ်ကြသော ဦးချွန်ကြီး၊ ဒေါ်ချိုချိုစန်းတို့၏ ပစ္စယာနဂ္ဂဟင်္ဂယု ဥပသမ္ပဒါ မြင့်မြတ်သော ရဟန်းဘောင်သို့ရောက်ရှိကာ ၁၃၈၅ ခုနှစ်တွင်

**"ပညာ" ကို မြန်မာ့အဘိဓာန်တွင် "အတတ်ပညာ၊ ခွဲခြမ်းသိမြင်နိုင်သောအရာ၊ အသိဉာဏ်" ဟု ဖော်ပြထားသည်။ တစ်နည်းဆိုရသော် အသိဉာဏ်သည် "ပညာ" ဖြစ်သည်။ "ပညာ" သည်သာ အားကိုးစရာ၊ "ပညာ" သည်သာ အားထားစရာဟု ဆိုကြသည်။ "ပညာ" သည် အရာရာကိုစွမူနိုင်သော စွမ်းရည်ရှိသဖြင့် "ရတနာ" ဟု ခေါ်ထိုက်ပေသည်။ ထို့ကြောင့် လူတို့၏ ရတနာသည် "ပညာ" ပင်ဖြစ်သည်။ ရတနာဟူသည် "စိတ္တိကတံ မဟဂ္ဂဋ္ဌ၊ ဒုလ္လာဘဒဿနံ" ဆိုသော ဒေသနာတော်အရ စိတ်မှာစွဲကပ် အလေးအမြတ်ပြုအပ်သည့်အရာ၊ အဖိုးထိုက်တန် အမျိုးမှန်သည့်အရာ အတုမရှိ မတုပနိုင်သည့်အရာ၊ တွေ့မြင်ရန် ရှားပါးသောအရာ၊ မှန်မြတ်သူတို့သာ သုံးဆောင် နိုင်သည့်အရာဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့် "ပညာ" သည် "ရတနာ" ဖြစ်ထိုက်သော ဂုဏ်အင်္ဂါငါးပါးနှင့် ကိုက်ညီနေပေသည်။ သပြေ ကန်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ ပရိတ်ကြီးနိဿယသစ်တွင် 'လေးစားမြတ်နိုး၊ အဖိုးထိုက်တန်၊ တုရဲ့ဟန်နှင့်၊ မြင်ရန်ခဲလတ်၊ သူမြတ်တို့သာ၊ သုံးဆောင်ရာ၊ ရတနာအနက်ငါး' ဟု မှတ်သားရ လွယ်ကူစေရန် ရေးစပ်သီကုံးတော်မူခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့်လည်း ဂေါတမဗုဒ္ဓဘုရားအလောင်းတော်သည် ပါရမီတော် ဖြည့်ကျင့် ရာ၌ 'ပညာပါရမီ' ကို ထူးကဲစွာ ဖြည့်ကျင့်တော်မူခဲ့သဖြင့် 'ပညာ မိက ဘုရား' အဖြစ် ပွင့်တော်မူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ပညာသည် လောက လူသားတိုင်း၏ ဦးစီးဦးဆောင်ဖြစ်သည်။ သံယုတ်ပါဠိ တော်၌ 'ပညာသမာ အာဘာနတ္ထိ' ပညာနှင့်တူသော ရှေ့ဆောင် လမ်းပြသည့် အလင်းရောင်သည် မရှိဟုဆိုပါသည်။ 'ပညာနုရာနု ရတနံ' ပညာသည် လူတို့၏အဆင်းတန်ဆာ ရတနာဖြစ်သည် ဟုလည်းဆိုပါသည်။ ပညာဆိုသောအရာသည် 'သီလနှင့်သမာဓိ' တို့ကို ထိန်းကျောင်းနိုင်ရုံသာမက စိတ်ကိုလည်း ချုပ်ကိုင်လွှမ်းမိုး နိုင်သည်။ ထို့ပြင် ပညာဖြင့် 'တဏှာအမှောင်' ကိုခွင်း၍ 'မဂ်' တည်းဟူသော 'ပညာအလင်း' ကိုလည်း မြင်စေနိုင်၏။ ထို့ကြောင့် ပညာသည်သာ အမြတ်ဆုံးဖြစ်သည်ဟု (ခု၊ ၁၊ ၂၉-ဣတိဝုတ်)၌ ပြဆိုထားပါသည်။ ထို့အတူ မန်လည်ဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဃဒေဝလင်္ကာ၌ 'မရှိပညာ၊ ဤလူရွာ၌၊ ကျမ်းစာနီတိ၊ တတ်မသိကာ၊ မျက်စိစိုက်နိုး၊ လူဖြစ်ဆန်းမျှ၊ ပေါက်ပန်းပမာ၊ မှတ်တို့ရာ၏' ဟု ဆိုထားတော်မူပါသည်။ ထို့ကြောင့် ပရိယတ္တိ စာပေ၏ ရတနာအစစ် ပညာအနှစ်ကို ပါရမီဖြစ်အောင် ဖြည့်ကျင့် နေသော အရှင်သူမြတ်မို့ ရတနာထိုက်ကာ ပူဇော်ထိုက်ပေသည်။**

အချုပ်ဆိုရသော် 'စဝတသ္မာ ပရိယတ္တိယာ ဋီတတယ သာသနံ ဋီတံ ဟောတိ' ဆိုသော ဒေသနာတော်ကိုထောက်၍ ပရိယတ်သည် သာလျှင် သာသနာတည်ကြောင်း ပဓာနအကြောင်းရင်းဖြစ်သဖြင့် ပရိယတ်တည်ခြင်းသည် သာသနာတည်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် 'ပရိယတ္တိ' စာပေများကြောင့် 'ပဋိပတ္တိ' အကျင့်၊ 'ပဋိပတ္တိ' အကျင့်တရားကြောင့် 'ပဋိဝေဓ' အေးငြိမ်းရာတို့ကို အဆင့်ဆင့် ကူးပြောင်းကာ ကျင့်ဆောင်နိုင်ကြပေမည်။ ထို့ကြောင့် ပညာရှိ သူတော်ကောင်းများသည် 'သမဗ္ဗာမာဓိနောဒနီ' အဋ္ဌကထာနှင့် အညီ ပိဋကတ်သုံးပုံဟူသော ပရိယတ္တိစာပေများကို ပညာရင့်သီး ရွှေတောင်ကြီးများအလား ကြီးမားနိုင်ခဲ့လှသည့်ပညာရှင် ဆရာ တော်ကြီးများထံတွင် နည်းနာခံကာ အဖန်ဖန်ကြိုးစားလေ့လာသင် ယူတော်မူကြ၍ အခြားတစ်ပါးတပည့်များအား သင်ကြားပို့ချခြင်း၊ တပည့်သာဝကတို့ကို ဟောကြားပြောဆိုမိခြင်း စသည်တို့သည် မင်္ဂလာရှိစွာ ပူဇော်ထိုက်ပေသည်။ ပရိယတ္တိစာပေပညာဖြင့် သာသနာတော်မြတ်ကြီး အရှည်ခံ၍ တည်တံ့စေရန် သာသနာ အကျိုးကိုဆောင်ရွက်တော်မူသည့် ဆရာတော် ဘဒ္ဒန္တသဋ္ဌိလ အရှင်သူမြတ်အား အစဉ်လေးစား ဂါရထာလျက် ဤဆောင်းပါး ဖြင့် ရေးသားဂုဏ်ပြုပူဇော်လိုက်ရပါသည်။

'ပူဇော်ထိုက်သူကို ပူဇော်ခြင်း' သည် မင်္ဂလာတစ်ပါးပါ။ အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော် 'သူတ္တန်၊ ပိနည်း၊ အဘိဓမ္မာ' ဟုဆိုအပ်သော ပိဋကတ်စာပေများကို သင်ကြားတတ်မြောက်ခြင်းသည်လည်း မင်္ဂလာမြောက်သော ဂုဏ်အင်္ဂါတစ်ပါးပါ။ တတ်သိနားလည်ထား သော စာပေဓမ္မခွန်များကို မြန်လည်ဖွဲ့စည်းသည့်လည်း မင်္ဂလာ မြောက်သော ဂုဏ်အင်္ဂါတစ်ပါးပါ။ တန်ဖိုးအနု ဣနာစွာ ထိုက်တန်လှ

ကျန်းမာရေး ကဏ္ဍ

# ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးနည်းများ

အောင်မျိုးမြတ်(မန္တလေး)



### ဂုံမင်း

ဂုံမင်းဟာ မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာမှာရော၊ ဟင်းလျာတွေမှာပါ အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အပင်ဖြစ်ပါတယ်။ မြေအောက်ဥက အစာကြေပါတယ်။ လေအောင့်တာကို သက်သာစေပါတယ်။ ချောင်းဆိုး၊ ရင်ကျပ်တာတွေအတွက် အသုံးပြုပါတယ်။ အမြစ်ကို ဟင်းခတ်အမွှေးအကြိုင်အဖြစ် အသုံးပြုကြသလို အသားဟင်းတွေထဲမှာ ညှိန့်ပျောက်အောင် ထည့်ချက်ကြပါတယ်။

အစာခြေစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ဂုံမင်းဟာ လေပွတာ၊ လေအောင့်တာနဲ့ အစာမကြေတာတွေကို ချက်ချင်းသက်သာစေပါတယ်။ အစာစားပြီးနောက် ဂုံမင်းယိုလေးစားပေးတာ၊ ဂုံမင်းဥပြုတ်ရည်သောက်ပေးတာက အစာအိမ်လမ်းကြောင်းကို သန့်စင်ပေးပြီး အစာကြေညက်စေပါတယ်။

အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ပြဿနာများကို သက်သာစေပါတယ်။ ချောင်းဆိုးတာ၊ ရင်ကျပ်တာနဲ့ သလိပ်ကပ်တာတွေအတွက် ဂုံမင်းက အထူးဆေးဖက်ဝင်ပါတယ်။

ဂုံမင်းဥပါတဲ့ အမွှေးဆီတွေက အဆုတ်နဲ့ လေပြန်ကို ပွင့်စေပြီး အသက်ရှူရတာ ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။

ခံတွင်းနဲ့ကို သန့်စင်စေပါတယ်။ ဂုံမင်းမှာ သဘာဝအတိုင်း သင်းပျံ့တဲ့အနံ့ရှိလို့ ဝါးစားပေးရင် ခံတွင်းနဲ့ဆိုးတာကို ပျောက်ကင်းစေပြီး ခံတွင်းထဲက ဘက်တီးရီးယားတွေကို သေစေနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်တွင်းအပူကိုလည်း မျှစေပါတယ်။ ဂုံမင်းဟာ အေးတဲ့ အာနိသင်ရှိလို့ ကိုယ်တွင်းအပူများတာ၊ အပူဖုထွက်တာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

ဂုံမင်းက ချင်းနဲ့ မျိုးရင်းတူပေမယ့် ချင်းလို အစပ်မကဘဲ သင်းပျံ့တဲ့ရနံ့ရှိတာက သူ့ရဲ့အဓိက ထူးခြားချက်ပါ။ ဒါကြောင့် ဟင်းချက်ရာမှာ ညှိန့်ပျောက်ရုံတင်မကဘဲ ဟင်းကို မွှေးပျံ့သွားစေပါတယ်။



### ထမင်းခက်

ထမင်းခက်ဟာ အစာခြေစနစ်ကို ကျန်းမာစေပါတယ်။ ထမင်းခက်ကို စားပေးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်နဲ့ အူလမ်းကြောင်းကို သန့်စင်စေပြီး ဝမ်းကိုက်ရောဂါကို သက်သာစေပါတယ်။ ထမင်းခက်ကိုပြုတ်ပြီး အနာတွေကို

ဆေးကြောပေးရင် အနာအကျက်မြန်စေပါတယ်။ ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ကောင်းစေပါတယ်။ အခေါက်ကိုပြုတ်ပြီး ပလတ်ကျင်းပေးရင် သွားဖုံးရောင်တာနဲ့ သွားနာတာကို သက်သာစေပါတယ်။ သွေးသန့်စင်စေပါတယ်။ သွေးတွင်းက အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး အပူငြိမ်းစေတဲ့ အစွမ်းရှိပါတယ်။

ထမင်းခက်ဟာ အညှော့ဒေသရဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ အပူဒဏ်ကို အကောင်းဆုံးခံနိုင်ရည်ရှိပြီး မြေကြီးထဲကို နိုက်ထရိုဂျင် ပြန်ဖြည့်ပေးတဲ့ အပင်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။



### ပဒတ်စာ(ခ)မြေပန်းဥ

ပဒတ်စာကို တိုင်းရင်းဆေးတွေမှာ အသုံးပြုပါတယ်။ အနာပေါက်တာတွေ၊ အရေပြားယားယံတာတွေအတွက် သွေးလိမ်းကြသလို အစာကြေရင်ချောင်းစေ့အတွက်လည်း ဖော်စပ်အသုံးပြုကြပါတယ်။

မြေပန်းဥနဲ့ ပန်းပွင့်လေးတွေက အစာအိမ်အတွက် အလွန်ကောင်းမွန်ပြီး အစာခြေစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

အစာမကြေတာ၊ ဗိုက်ကယ်တာတွေအတွက် မြေပန်းဥကို သွေးသောက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ပန်းပွင့်ကို တိုစားတာဖြစ်ဖြစ်လုပ်ပေးရင် လေပွတာ၊ လေထိုးတာကို သက်သာစေပါတယ်။

ခံတွင်းပျက်နေသူတွေအတွက် သူ့ရဲ့ ခပ်ဖန်ဖန်အရသာက ခံတွင်းလိုက်စေပြီး အစာစားချင်စိတ်ကို ဖြစ်စေပါတယ်။

သူ့ရဲ့ အပူဓာတ်က အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွက် အကျိုးပြုပြီး အအေးမိ၊ နှာစေးခြင်းနဲ့ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

မြေပန်းဥကို ပျားရည်နဲ့ဖော်စပ်ပြီး စားပေးရင် ချောင်းဆိုးတာနဲ့ လည်ချောင်းနာတာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

သူ့ရဲ့ သင်းပျံ့တဲ့ ရနံ့က နှာခေါင်းကို ပွင့်စေပြီး အအေးမိဝေဒနာကို လျော့ပါးစေပါတယ်။ အရေပြားနဲ့ အနာများကိုလည်း ကုသနိုင်ပြီး နှာစေး၊ နှာပိတ်ခြင်းတို့ကိုလည်း ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

ပိုးသတ်အာနိသင်ရှိတဲ့အတွက် မြေပန်းဥကို သွေးပြီး အနာဟောင်း၊ အနာဆိုးတွေပေါ်မှာ လိမ်းပေးရင် အနာကို သန့်စင်စေပြီး အကျက်မြန်စေပါတယ်။

အရေပြားမှာ အကောင်ကိုက်တာ (သို့မဟုတ်) အပူဖုထွက်တာတွေအတွက် သွေးလိမ်းလို့ရပါတယ်။ အရေပြားမှာ ယားယံခြင်းတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

မီးဖွားပြီးစ မိခင်များ မြေပန်းဥကို သွေးသောက်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဟင်းထဲထည့်စားခြင်းက သားအိမ်ကို သန့်စင်စေပြီး သွေးသားကို မှန်ကန်စေတယ်လို့ တိုင်းရင်းဆေးမှာ အဆိုရှိပါတယ်။

**သတိပြုရန်**  
မြေပန်းဥဟာ ဆေးဖက်ဝင်ပေမယ့် ချင်းမျိုးရင်း

ဝင်ဖြစ်သောကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာ အလွန်အမင်း ပူတတ်သူတွေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေကတော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိပဲ ချင့်ချိန်စားသုံးသင့်ပါတယ်။



### တညင်းသီး

တညင်းသီးဟာ မြန်မာလူမျိုးအများစု ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အစားအစာတစ်မျိုးဖြစ်သော်လည်း ၎င်းတွင် ပါဝင်သော တညင်းအက်စစ် (Djenkolic Acid) ကြောင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုလည်း အထူးသတိပြုရန် လိုအပ်ပါတယ်။

**ကောင်းကျိုးများ**  
တညင်းသီးမှာ ပရိုတင်း၊ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်၊ ဖော့စဖော့ရပ်စ်၊ သံဓာတ်၊ ဗီတာမင်အေ၊ ဘီနဲ့ ဝီတို့ ပါဝင်ပါတယ်။

တညင်းသီးမှာ ပါဝင်သော အချို့သော ခြပ်ပေါင်းများဟာ သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို လျော့ချပေးနိုင်တဲ့ အစွမ်းသတ္တိရှိလို့ ဆီးချိုရောဂါကို ထိန်းချုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဖော့စဖော့ရပ်စ်ဓာတ် ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သောကြောင့် အရိုးနဲ့သွားများကို ခိုင်မာစေပါတယ်။ သံဓာတ်ပါဝင်မှုမြင့်မားသောကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါ ခံစားနေရသူများအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

တညင်းသီးမှာပါဝင်တဲ့ အင်နိုတီအောက်ဆီးဒင့်များဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားပေးပြီး သွေးလည်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

**သတိပြုရန်**  
တညင်းသီးကို အလွန်အကျွံစားမိရင် (သို့မဟုတ်) မသန့်စင်ဘဲ စားမိရင် တညင်းသီးအဆိပ်သင့်ခြင်း (Djenkolism) ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

တညင်းသီးမှာပါဝင်တဲ့ တညင်းအက်စစ်ဟာ ကျောက်ကပ်နဲ့ ဆီးလမ်းကြောင်းမှာ အပူချောင်းလေးများကဲ့သို့ သိပ်သည်းသွားပြီး ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဆီးသွားရင် အလွန်နာကျင်ခြင်း၊ ဆီးနည်းခြင်း၊ ဆီးတွင် သွေးပါခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆီးလုံးဝသွားမရတော့ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပျို့အန်ခြင်းနဲ့ ဝမ်းချုပ်ခြင်းတို့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

စားသုံးပြီးနောက် ဆီးအနံ့နဲ့ ခံတွင်းနဲ့ ပြင်းထန်စွာ ထွက်စေပါတယ်။ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် အောက်ပါအတိုင်း စားသုံးသင့်ပါတယ်။

တစ်ပတ်လျှင် နှစ်လုံး (သို့မဟုတ်) သုံးလုံးထက် ပိုမစားသင့်ပါ။ တညင်းသီးကို အစိမ်းစားခြင်းထက် ပြုတ်စားခြင်း၊ ဖုတ်စားခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆားရည်စိမ်စားခြင်းက အဆိပ်ဓာတ်ကို လျော့နည်းစေပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရေစိမ်ပြီး အကြိမ်ကြိမ်ဆေးကြောခြင်းက ပိုမိုဘေးကင်းစေပါတယ်။

တညင်းသီးစားပြီးနောက် ရေများများသောက်ပေးခြင်းဖြင့် တညင်းအက်စစ်များကို ဆီးမှတစ်ဆင့်

မြန်မြန်စွန့်ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

**ရှောင်ကြဉ်ရမည့်သူများ**  
ကျောက်ကပ်ရောဂါအခံရှိသူများ၊ ကလေးသူငယ်များနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များအနေနဲ့ တညင်းသီးစားသုံးခြင်းကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

**အကြံပြုချက်**  
တညင်းသီးစားပြီးနောက် ဗိုက်အောင့်ခြင်း (သို့မဟုတ်) ဆီးသွားရခက်ခဲခြင်းများဖြစ်လာပါက နီးစပ်ရာဆေးခန်းသို့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသသင့်ပါတယ်။



### သလဲသီး

သလဲသီးဟာ ကျန်းမာရေးအတွက် အလွန်ကောင်းမွန်တဲ့ အာဟာရဓာတ်များစွာ ပါဝင်တဲ့ အသီးတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

**ကောင်းကျိုးများ**  
သလဲသီးမှာ အခြားသစ်သီးများထက် ဓာတ်တိုးဆန်ကျင်ပစ္စည်း ပိုမိုမြင့်မားစွာ ပါဝင်သောကြောင့် ဆဲလ်များကိုစီးမှုကို ကာကွယ်ပေးပြီး ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့ချပေးပါတယ်။

သွေးပေါင်ချိန်ကို ထိန်းညှိပေးပြီး သွေးကြောများအတွင်း အဆိပ်တို့ဖြင့် ကာကွယ်ပေးသောကြောင့် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချပေးပါတယ်။

ဗီတာမင်စီနဲ့ ဗီတာမင်အီတို့ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်သောကြောင့် ရောဂါများကို ခုခံနိုင်စွမ်း တိုးတက်စေပါတယ်။

အချို့သော လေ့လာမှုများအရ သလဲသီးဟာ မှတ်ဉာဏ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး အသက်ကြီးလာရင် ဖြစ်တတ်တဲ့ အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

အမျှင်ဓာတ်ပါဝင်မှုကြောင့် အစာခြေစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပြီး ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

**သတိပြုရန်**  
သလဲသီးဟာ သွေးပေါင်ချိန်ကို ကျစေတဲ့ အာနိသင်ရှိသောကြောင့် သွေးပေါင်ကျဆေးသောက်နေရသူများအနေဖြင့် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီးမှ စားသုံးသင့်ပါတယ်။

အချို့သုများတွင် သလဲသီးနဲ့ဓာတ်မတည့်ဘဲ ယားယံခြင်း၊ ရောင်ရမ်းခြင်း (သို့မဟုတ်) အသက်ရှူရခက်ခဲခြင်းများ ဖြစ်ပေါ်နိုင်ပါတယ်။

သလဲသီးတွင် သဘာဝသကြားဓာတ်ပါဝင်မှု မြင့်မားသောကြောင့် ဆီးချိုရောဂါရှိသူများ အလွန်အကျွံစားသုံးခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ သွေးပေါင်ချိန်အပေါ် သက်ရောက်မှုရှိသောကြောင့် ခွဲစိတ်မှုမပြုလုပ်မီ အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်ခန့် အလိုတွင် သလဲသီးစားသုံးခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။

**အကြံပြုချက်**  
သလဲသီးကို အသီးအတိုင်း စားသုံးခြင်းက အမျှင်ဓာတ်ကို ရရှိစေသဖြင့် ဖျော်ရည်သောက်ခြင်းထက် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။

**“အရောဂျ် ပရစ် လာဘ်”**  
ကိုးကား - Tik Tok

# လူထုအခြေပြုပဟိုဠာန Community Centre ခန်းမ၌ အခမ်းအနားမှူးသင်တန်းဖွင့်လှစ်



**မန္တလေး၊ ဧပြီ ၂၃**  
မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ မန္တလေးခရိုင်၊ လူထုအခြေပြုပဟိုဠာန Community Centre ခန်းမ၌ ယနေ့ နံနက် ၉ နာရီက ခရိုင်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီး

မေသူအောင်က အဖွင့်အမှာစကား ပြောကြားခဲ့ပြီး ခရိုင်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနမှ လက်ထောက်ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါ်မြင့်မြင့်သန်းက အခမ်းအနားမှူး သင်တန်းဖွင့်လှစ်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။ ဆက်လက်ပြီး သင်တန်းနည်းပြ ဒေါ်ခင်စောလှိုင်က အခမ်းအနားမှူးတစ်ဦးတွင် ဆောင်ရွက်ရန် ရှောင်ရန်များ၊ အခမ်းအနားမှူးတစ်ယောက်တွင်ရှိရမည့် အရည်အချင်းများ၊ အခမ်းအနားမှူး၏ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုနှင့် ကိုယ်ဟန်အမူအရာများ၊ အသုံးအနှုန်း ဝေါဟာရဆိုင်ရာများ၊ အခမ်း



## လပြည်ကဆုန် ကြုံသည်မှ

- \* လပြည်ကဆုန် ထူးတွေကြုံခဲ့ လုံးစုံများစွာ သတ္တဝါ ချမ်းသာကိုယ်စိတ် မြစေပါ။
- \* ဘုရားစကား လိုက်နာပွားလို့ တရားလက်မလွှတ်စေ အမှားလက်လွှတ်စေ။
- \* မြတ်စွာဗုဒ္ဓ ဟောညွှန်ပြရာ တိကျလိုက်နာ နေထိုင်ပါ။
- \* မကောင်းမှုရှောင် ကောင်းမှုဆောင်လို့ ဖြူအောင်စိတ်များ အမြဲထား ဗုဒ္ဓစကား လိုက်နာသွား ကြင်နာသနား ရင်မှာပွား။

တက္ကသိုလ်ရည်ရွယ်

## အောက်ဆီဂျင်စက်ရုံ ပြန်လည်လည်ပတ်နိုင်ရေးနှင့်ထုတ်လုပ်ရရှိမှုတို့ကို မျှဝေသုံးစွဲနိုင်ရေး ညှိနှိုင်းဆွေးနွေး

**ကန်ဘလူ ဧပြီ ၂၃**  
စစ်ကိုင်းတိုင်းဒေသကြီး၊ ကန်ဘလူခရိုင်၊ ကန်ဘလူမြို့နယ် ခုတင် ၁၀၀ ပြည်သူ့ဆေးရုံရှိ အောက်ဆီဂျင်စက်ရုံ ပြန်လည်လည်ပတ်နိုင်ရေးနှင့် ထုတ်လုပ်ရရှိမှုတို့ကို မျှဝေသုံးစွဲနိုင်ရေးတို့ အတွက် ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲကို ဧပြီ ၂၂ ရက်နံနက် ၁၀ နာရီက ခရိုင်အထွေထွေအုပ်ချုပ်ရေးဦးစီးဌာန ဘေးခန်းမ၌ ကျင်းပခဲ့သည်။ ညှိနှိုင်းဆွေးနွေးပွဲတွင် ခရိုင်စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးကိုကိုလှိုင်နှင့် အဖွဲ့ဝင်များ၊ မြို့နယ်စီမံခန့်ခွဲရေးနှင့် အုပ်ချုပ်ရေးကော်မတီဥက္ကဋ္ဌ ဦးကျော်နိုင်ဦးနှင့်အဖွဲ့ဝင်များ၊ စက်ရုံထိန်းသိမ်းရေးကော်မတီဝင်

များ၊ စက်သုံးဆီလုပ်ငန်းရှင်များ၊ ခုတင် ၁၀၀ ဆေးရုံဆိုင်ရာ အောက်တာကျော်ကျော်စင်တို့ တက်ရောက်ပြီး စက်ရုံလည်ပတ်နိုင်ရေးအတွက် စနစ်ဆင်ခြင်မှုကို ငွေကျပ် ၅၁ သိန်းခန့် ကန့်ကျင်ကာပြင်ဆင်ပြီး ဖြီးစီးစက်ရုံလည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက် တိုင်းဒေသကြီးအစိုးရအဖွဲ့မှ အောက်ဆီဂျင်စက်ရုံချထားပေးပြီး အောက်ဆီဂျင်စက်ရုံနှင့် စက်ရုံလည်ပတ်နိုင်ရန် ၁၀၀ ကေစီအေ ထရန်



## နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်နှင့် အိမ်ထောင်စုလူဦးရေစာရင်း ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်



**သရက် ဧပြီ ၂၃**  
မကွေးတိုင်းဒေသကြီးသရက်မြို့၌ မြို့နယ်လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးနှင့် ပြည်သူ့အင်အားဝန်ကြီးဌာန မြို့နယ်ဦးစီးမှူး ဦးစိုးနိုင်ဝင်းနှင့် ဝန်ထမ်းများက ယမန်နေ့ နံနက်ပိုင်းက အမှတ်(၃)ရပ်ကွက်နှင့် အမှတ်(၄)ရပ်ကွက်တို့တွင် အသက် ၁၀ နှစ်မှ ၁၈ နှစ်ကြား၊ အသက် ၁၈ နှစ်အထက် နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်မရှိသူများ၊ အိမ်ထောင်စုလူဦးရေစာရင်း ပုံစံ ၆၆/၆ မရှိသူများအား ရက် (၁၀၀)စီမံချက်ဖြင့် နိုင်ငံသားစိစစ်ရေးကတ်နှင့် အိမ်ထောင်စုအမှတ်(၃)ရပ်ကွက်တို့တွင် ကွင်းဆင်းဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ (အပေါ်ပုံစံ)



**အသိပညာပေး Talk Show**  
ကျောက်ပန်းတောင်း ဧပြီ ၂၃ မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ လှောင်ဦးခရိုင်၊ ကျောက်ပန်းတောင်းမြို့နယ်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနနှင့် စားသုံးသူရေးရာဦးစီးဌာနတို့ ပူးပေါင်း၍ စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေအကြောင်း အသိပညာပေး Talk Show ကို ဧပြီ ၂၂ ရက် နံနက် ၁၀ နာရီက မြို့နယ်ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ မြို့နယ်ရုံး လူထုအခြေပြုပဟိုဠာန တွင် ဆောင်ရွက်ခဲ့သည်။ အသိပညာပေး Talk Show တွင် ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန မြို့နယ် ဦးစီးမှူး ဒေါ်မေသက်နွယ်က စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေနှင့် စပ်လျဉ်း၍ စားသုံးသူကာကွယ်ရေးဥပဒေ စတင်ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သည့်အချိန်၊ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်များ လိုက်နာရမည့် စည်းကမ်းသတ်မှတ်ချက်နှင့် တာဝန်များနှင့် စားသုံးသူအပေါ် အာမခံချက်ပေးနိုင်မည့် အခြေအနေများ၊ စားသုံးသူများက တောင်းဆိုပိုင်ခွင့်ရှိသည့် အချက်များအစရှိသည်တို့ကို ရှင်းလင်းခဲ့သည်။ ဆက်လက်၍ တက်ရောက်လာသူများက မေးမြန်းရာ ပြန်လည်ဖြေကြားပေးခဲ့သည်။ ကျောက်ပန်းတောင်းမြို့နယ် ပြန်ကြားရေးနှင့် ပြည်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာနမှူးအနေဖြင့် လူမှုကွန်ရက်စာမျက်နှာများဖြစ်သည့် MOI, Facebook page, Tik Tok နှင့် Telegram တို့တွင် လွှင့်တင်ပေးသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။ (ပုံစံ) (၄၅၆)

# စစ်တုရင်သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများ၊ အခြေခံအင်္ဂလိပ်စာ သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများ၊ ပန်းချီသင်တန်းသား သင်တန်းသူများအား အာဟာရကျွေးမွေး



**ညောင်ဦး ဧပြီ ၂၃**  
ညောင်ဦးခရိုင်၊ ပြန်ကြားရေးနှင့် ဖြန့်ဖြူးရေးဦးစီးဌာန၊ လူထုအခြေပြုဗဟိုဌာနနှင့် ဖွင့်လှစ်သင်ကြားလျက်ရှိသည့် သင်တန်းသား၊ သင်တန်းသူများနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမများအား ညောင်ဦးခရိုင် အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ဝင်များ၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်မိခင်နှင့် ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်းဝင်များက

အာဟာရကျွေးမွေးခြင်းနှင့် သင်တန်းဆရာ၊ ဆရာမများလက်ဆောင်ပစ္စည်းများပေးအပ်ခြင်းကို ဧပြီ ၂၁ ရက် နံနက် ၁၀ နာရီက ကျင်းပခဲ့သည်။ ညောင်ဦးခရိုင် အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါ်နီလာဟိန်းနှင့်အဖွဲ့ဝင်များ၊ ခရိုင်၊ မြို့နယ်မိခင်နှင့်ကလေးစောင့်ရှောက်ရေးအသင်း၊ အသင်းဝင်များသည် ညောင်ဦးခရိုင် ပြန်ကြားရေးနှင့်

ဖြည့်သူ့ဆက်ဆံရေးဦးစီးဌာန၊ လူထုအခြေပြုဗဟိုဌာနနှင့်ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်နှင့် ကလေးစာတတ်ခန်းတို့တွင် ဖွင့်လှစ်သင်ကြားလျက်ရှိသည့် နွေရာသီ စစ်တုရင်သင်တန်း၊ အင်္ဂလိပ်စာအခြေခံသင်တန်းနှင့် အခြေခံပန်းချီရေးဆွဲနည်း သင်တန်းတို့ ဖွင့်လှစ်သင်ကြားလျက်ရှိရာသို့ သင်တန်းသားများအား အာဟာရကျွေးမွေးခြင်းနှင့် လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ပေးအပ်ခဲ့သည်။

ဦးစွာ ညောင်ဦးခရိုင် ပြန်ကြားရေးနှင့် ဖြန့်ဖြူးရေးဦးစီးဌာန၊ ခရိုင်ဦးစီးမှူး ဒေါ်ရည်နွဲ့သူက နွေရာသီကျောင်းအားရက် ခရိုင်လူထုအခြေပြုဗဟိုဌာနနှင့် သင်တန်းများ ဖွင့်လှစ်ခြင်းအကြောင်း ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး ညောင်ဦးခရိုင် အမျိုးသမီးရေးရာအဖွဲ့ ဥက္ကဋ္ဌ ဒေါ်နီလာဟိန်းက ကလေးအလုပ်သမားပပျောက်ရေးနှင့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူများ နွေရာသီကျောင်းပိတ်ရက်ကာလ ကျောင်းသား၊

ကျောင်းသူများ အချိန်ကို အကျိုးရှိစွာ စစ်တုရင်သင်တန်း၊ အင်္ဂလိပ်စာအခြေခံသင်ကြားခြင်းနှင့် ပန်းချီအခြေခံရေးဆွဲနည်းများ တက်ရောက်နေသည့် ကျောင်းသား၊ ကျောင်းသူ များအား အာဟာရကျွေးမွေးခြင်း၊ သင်တန်းတွင် လိုအပ်သည့် အသုံးအဆောင်များ ပေးအပ်ခြင်းနှင့် သင်တန်းတွင် မေတ္တာဖြင့် သင်ကြားပေးသည့် ဆရာ၊ ဆရာမများအား လက်ဆောင်ပစ္စည်းများ ပေးအပ်ခဲ့သည်။

ညောင်ဦးခရိုင်လူထုအခြေပြုဗဟိုဌာန၊ ပြည်သူ့စာကြည့်တိုက်နှင့် ကလေးစာတတ်ခန်းတွင် ဖွင့်လှစ်သင်ကြားလျက်ရှိသည့် သင်တန်းများအား နွေရာသီကျောင်းစတင်ပိတ်သည်မှစ၍ ကျောင်းပြန်ဖွင့်သည်အထိ ပို့ချသင်ကြားသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

(အပေါ်ပုံ) (၄၀၁)

## သတင်းအေဂျင်စီလုပ်ငန်း ပိတ်သိမ်းကြောင်း အသိပေးကြေညာချက်

ပုံနှိပ်ခြင်းနှင့်ထုတ်ဝေခြင်းလုပ်ငန်း ဥပဒေပုဒ်မ ၆၊ ပုဒ်မခွဲ(ခ) အရ ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာနသည် ပုံနှိပ်ခြင်းနှင့်ထုတ်ဝေခြင်းလုပ်ငန်းဥပဒေ ပုဒ်မ ၈ ပါ စည်းကမ်းချက်တစ်ရပ်ရပ်နှင့် ငြိစွန်းသည်ဟု သံသယရှိသော ထုတ်ဝေစာကို ပုံနှိပ်၊ ထုတ်ဝေခဲ့ကြောင်း ခိုင်လုံသော အထောက်အထားဖြင့် သတင်းပေးပို့ခြင်းကို လက်ခံရရှိလျှင် သော်လည်းကောင်း၊ ကိုယ်တိုင်သိရှိလျှင်သော်လည်းကောင်း သတ်မှတ်ချက်နှင့်အညီ စစ်ဆေးပြီး ငြိစွန်းကြောင်းတွေ့ရှိပါက လုပ်ငန်းအသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်ကို ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းခြင်း သို့မဟုတ် ကာလအနုအသတ်ဖြင့် ရပ်ဆိုင်းခြင်း ပြုနိုင်ပါသည်။ သတင်းအေဂျင်စီလုပ်ငန်း အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် ရယူထားသူ ဆလိုင်းရန်လင်းမာန်၏ Chin World သတင်းအေဂျင်စီ၊ ဦးကျော်စိုးထန်းစန်းငါ၏ KHONUMTHUNG MEDIA GROUP သတင်းအေဂျင်စီနှင့် ဦးမင်းထက်အောင်၏ မျက်မှောက်ခေတ် (Nowadays News) သတင်းအေဂျင်စီတို့သည် ပုံနှိပ်ခြင်းနှင့်ထုတ်ဝေခြင်း လုပ်ငန်းဥပဒေ ပုဒ်မ ၈၊ ပုဒ်မခွဲ(ခ) ပါ စည်းကမ်းချက်ကိုလိုက်နာခြင်းမရှိဘဲ နိုင်ငံတော်လုံခြုံရေး၊ တရားဥပဒေစိုးမိုးရေးအများပြည်သူအေးချမ်းသာယာရေးတို့ကို ထိခိုက်စေသည့် အကြောင်းအရာများကို ရေးသားလွှင့်တင်ဖော်ပြခဲ့သည့်အတွက် ၎င်းတို့အား ထုတ်ပေးထားသည့် သတင်းအေဂျင်စီလုပ်ငန်းများကို ၂၀၂၆ ခုနှစ် ဧပြီ ၂၃ ရက်နေ့မှစ၍ ပိတ်သိမ်းလိုက်ကြောင်းနှင့် ၎င်းသတင်းအေဂျင်စီများအနေဖြင့် မီဒီယာအမျိုးအစားတစ်ခုခုကို အသုံးပြု၍ဖြစ်စေ၊ နည်းပညာတစ်ရပ်ရပ်ကို အသုံးပြု၍ဖြစ်စေ ရေးသားထုတ်လွှင့်ဖော်ပြခြင်းမပြုရန် ကြေညာအပ်ပါသည်။

ပြန်ကြားရေးဝန်ကြီးဌာန

## မဟာပဋ္ဌာန်းရွတ်ပတ်ပူဇော်ပွဲ အောင်ပွဲအထိမ်းအမှတ် လူဦးရေ(၁၅၀၀) ထမင်း၊ ဟင်းလျာစတုဒိသာကျွေးမွေး လှူဒါန်း

**မန္တလေး ဧပြီ ၂၃**  
မန္တလေး၊ ချမ်းအေးသာစံမြို့နယ်၊ မောရီဝါရပ်ကွက်၊ မောရီပာမေ့ရိပ်သာတွင် ဧပြီ ၂၂ ရက် နံနက်ပိုင်းက (၄၃) ကြိမ်မြောက်နေ့၊ ည အသံမစဲမဟာပဋ္ဌာန်းရွတ်ပတ်ပူဇော်ပွဲ အောင်ပွဲအထိမ်းအမှတ်အဖြစ် မေ့ရရံစေ့ကျောင်းတိုက်တိုက်အုပ်ဆရာတော်အဖွဲ့ပြုသော သံဃာတော်များအား အဂ္ဂမဟာသီရိသုဓမ္မသီရိ ဒေါက်တာဌေးဌေးခိုင်(မောရီပာမေ့ရရံစေ့ကျောင်းထုတ်လုပ်ရေး)မောရီပာမေ့ရရံစေ့ရပ်ကွက်သူ၊ ရပ်ကွက်သား အလှူရှင်များက နေ့ဆွမ်းဆက်ကပ်

ခြင်း၊ နဝကမ္မဝတ္ထုဋ္ဌေနှင့် လှူဖွယ်ပစ္စည်းများ ဆက်ကပ်လှူဒါန်းမှုများ ပြုကြသည်။ ထို့နောက် ညနေပိုင်းတွင် မဟာပဋ္ဌာန်းရွတ်ပတ်ပူဇော်ပွဲအောင်ပွဲ အထိမ်းအမှတ်အဂ္ဂမဟာသီရိသုဓမ္မသီရိ ဒေါက်တာဌေးဌေးခိုင်(မောရီပာမေ့ရရံစေ့ကျောင်းထုတ်လုပ်ရေး)မောရီပာမေ့ရရံစေ့မှ လာရောက်ကြသော ပြည်သူ ၁၅၀၀ ဦးအား ထမင်း၊ ဟင်းလျာ၊ အအေးတိုဖြင့် စတုဒိသာကျွေးမွေးလှူဒါန်းမှုများ ပြုကြကြောင်း သိရသည်။

(အပေါ်ပုံ) (၀၇၀)



သင့်သွေးဖြင့် အသက်ကယ်ပါ။

## ဆွမ်းပဒေသာပင် သိန်း ၄၀ စိုက်ထူ လှူဒါန်း

**မန္တလေး ဧပြီ ၂၃**  
မန္တလေး၊ ချမ်းမြသာစည်မြို့နယ်၊ ကန်တော်ကြီးပတ်လမ်းရှိ ဇီဝိတဒါနသံဃာ့ဆေးရုံကြီးတွင် ရာသက်ဝန် ဆွမ်းပဒေသာပင် အတွက် သိန်း ၄၀ စိုက်ထူလှူဒါန်း အလှူရှင် မန္တလေး၊ တံခွန်တိုင်၊ ဇေယျာပုံမြို့နယ်၊ ဦးအေးဌေးဌေးဌေး(၁၀)နှစ်ပြည့်အား ရည်စူး၍ ဒေါ်အုန်းမြင့် မိသားစုက အတိုးအလှူငွေကျပ် ၃၂၀၀၀၀

ထပ်ဆောင်း အလှူငွေကျပ် ၁၈၀၀၀၀၊ စုစုပေါင်း တစ်နေ့တာဆွမ်း ၅၀၀၀၀၀ အား လှူဒါန်းသည်။ လှူဒါန်းမှုအတွက် ဆွမ်းကွမ်းအတွင်းရေးမှူး ဦးဝဏ္ဏနှင့် ဆွမ်းကွမ်းအဖွဲ့ဝင် ဦးဝင်းမြင့်တို့မှ လက်ခံရယူသည်။ အလှူရှင်များ လှူဒါန်းလိုပါက ဆက်သွယ်ရန် ဖုန်း-၀၉၄၀၂၆၂၆၂၄ သို့ တိုက်ရိုက်စုံစမ်းမေးမြန်း၍ လှူဒါန်းနိုင်ကြောင်း သိရသည်။ (ကဆ)

## လူငယ်သင်တန်းကျောင်းနှင့် အမျိုးသမီးသင်တန်းကျောင်းများသို့ ဘော်လီဘောပိုက်နှင့် ဘော်လီဘော ဘောလုံးများ ပေးအပ်လှူဒါန်း

**မန္တလေး ဧပြီ ၂၃**  
မျိုးဆက်သစ်ဘော်လီဘောအားကစားသမားများ စဉ်ဆက်မပြတ် ပေါ်ထွန်းရေးအတွက် မြန်မာနိုင်ငံဘော်လီဘောအား

ကစားအဖွဲ့ချုပ် နည်းပြဆရာကြီး(အား၊ ကာသိပ္ပံ)လက်ထောက် ညွှန်ကြားရေးမှူးဦးတင်ဝေက သင်တန်းနည်းပြများနှင့် အတူ ယနေ့ နံနက်ပိုင်းက ကျုံးမြောက်

ဘက်ရှိ ဘော်လီဘောသင်တန်းသားလူငယ်များနှင့် အမျိုးသမီးသင်တန်းသူများကို သတ်မှတ်အချိန်ပိုင်းအလိုက် သက်ဆိုင်ရာ သင်တန်းကျောင်းတို့တွင် အခြေခံဘော်လီဘော အားကစားနည်းစနစ်များ သင်ကြားပို့ချပေးလျက် ရှိသည်။ (ခဲပုံ)

ထို့နောက် မြန်မာနိုင်ငံဘော်လီဘောအားကစားအဖွဲ့ချုပ်မှ ထောက်ပံ့သည့် ဘော်လီဘောဘောလုံးများနှင့် ဘော်လီဘောတို့ကို သင်တန်းကျောင်း တာဝန်ရှိသူတို့ထံ ပေးအပ်လှူဒါန်းခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ တင်မောင်



## အငြိမ်းစားနိုင်ငံဝန်ထမ်းများအား ပင်စင်လစာငွေများ လစဉ်ပုံမှန်ထုတ်ပေး

**မြစ်သား ဧပြီ ၂၃**  
မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး၊ ကျောက်ဆည်ခရိုင်၊ မြစ်သားမြို့နယ် မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်တွင် ဧပြီလအတွက် ပင်စင်လစာငွေများကို ဧပြီ ၂၁ ရက် နံနက် ၅ နာရီကစတင်၍ ထုတ်ပေးလျက်ရှိရာ အငြိမ်းစားနိုင်ငံဝန်ထမ်းများ ပင်စင်လစာလစာရောက်ထုတ်ယူရာတွင် အခက်အခဲမရှိ လွယ်ကူအဆင်ပြေစွာ ထုတ်ယူနိုင်ရန်အတွက် ဘဏ်ဝန်ထမ်းများက စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးလျက်ရှိသည်။

သည့်ရက်အထိ နံနက် ၆ နာရီမှ စ၍ ထုတ်ပေးသွားမည်ဖြစ်သည်။ ယနေ့နံနက်ပိုင်း ဘဏ်ဖွင့်ချိန်တွင် တိုက်ထပ်စနစ်ဖြင့် သတ်မှတ်၍ ထုတ်ပေးလျက်ရှိပြီး အငြိမ်းစားပင်စင်စားများ လာရောက်ထုတ်ယူလျက်ရှိကြောင်း၊ ပင်စင်လစာငွေများ ထုတ်ယူရာတွင် ပင်စင်စားဝန်ထမ်းများအနေဖြင့် ကိုယ်တိုင်သော်လည်းကောင်း အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်

ကိုယ်တိုင်လာရောက်ထုတ်ယူနိုင်ခြင်း မရှိသူများအနေဖြင့် ၎င်းတို့ မိသားစုဝင်တစ်ဦးမှ ကိုယ်စားလှယ်လွှဲစာဖြင့် ကိုယ်စားလာရောက်ထုတ်ယူလျက်ရှိကြောင်း မြန်မာ့စီးပွားရေးဘဏ်တာဝန်ရှိသူ တစ်ဦးထံမှ သိရသည်။

(အောက်ပုံ) ဝါဝါဖြင့် (မြစ်သား) ၀-၀-၀-၀-၀-၀



# အိပ်စက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့ ဆေးတစ်ခွက်

အိပ်စက်ခြင်းသည် လူသားတို့အတွက် အရေးအပါဆုံးသောကိစ္စတစ်ခုဟု ပြောမည် ဆိုလျှင် ရယ်စရာတစ်ခုဖြစ်နေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် လူသားတစ်ဦးအတွက် ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ရန် အထောက်အကူပြုဆုံး သဘာဝ ကိစ္စတစ်ခုဆိုလျှင် မှားမည်ထင်ပေ။ လူသား တိုင်းပင်ပန်းနွမ်းနယ်လျှင် မအိပ်၍မရ။ အိပ် စက်ရသည်။ အိပ်စက်ပြီးဆိုသည်နှင့် သက်ရှိ တို့၏ သိမှု Conscious ကို အနားပေးထား ရသည်။ ထိန်းသိမ်းခိုင်းစေသုံးချရသည့် ကြွက် သားအားလုံးကိုလည်း အနားပေးကာ ပတ်ဝန်း ကျင်နှင့် ထိတွေ့မှုကိုလည်း ရပ်နားပေးလိုက်ရ သည်။ တစ်နည်းဆိုသော် ခန္ဓာကိုယ်၏ အခြေခံ တည်ဆောက်မှုအင်္ဂါများဖြစ်သော ဆဲလ်များ တည်ဆောက်သည့် ကာလပင်ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာဖြင့်ပြောရသော် ကျွန်တော်တို့သုံး နေသော လက်ကိုင်ဖုန်းကို ပြန်အားသွင်းသည် နှင့်တူသည်။ လူသားအပါအဝင် နို့တိုက်သတ္တဝါ များ၊ တွားသွားသတ္တဝါများ၊ ရေနေကုန်းနေ သတ္တဝါများ၊ ငှက်များ၊ အင်းဆက်ပိုးများ၊ သန် ကောင် မျိုးနွယ်များပါမက အိပ်စက်အနား ယူကြသည်။ တစ်နည်းဆိုသော် သက်ရှိအားလုံး မရှိမဖြစ်လိုသည့် ဖြစ်စဉ်ကြီးပင်ဖြစ်သည်။ အိပ် စက်ခြင်းသည် " Sleep Is Natural Restorative Process" ဟု ဆိုကြသည်။ သဘာဝ အနားယူအားဖြည့်မှုတစ်ရပ်ဖြစ်သောကြောင့် အိပ်စက်ခြင်းကို ထိခိုက်စေသည့် အပြုအမူများ သည် လူသားနှင့် အခြားသက်ရှိတို့အတွက် အကျိုးထိခိုက်မှုများ ဖြစ်စေသည်။ အိပ်စက် ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ တစ်နေ့လျှင် ခြောက်နာရီ၊ ခုနစ်နာရီ အိပ်လေ့ရှိသည် ဂရုစိုက် အိပ်နိုင်သူ ထက်ပို၍ အသက်ရှည်ကြောင်း သိရသည်။ ဂရင်း နစ်စ်ချိန်တင် အိပ်နိုင်သူတစ်ဦး ရှိသည်။ ၁၉၆၂ ခုနှစ်က ၁၇ နှစ်အရွယ် ရန်ကင်းဒါးဆိုသူ ဖြစ်ပြီး ၂၆၄ နာရီ ၁၂ မိနစ်ကြာအောင် အိပ်နိုင်ခဲ့သည်ဟု သိရသည်။ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် နှစ်က စပိန်နိုင်ငံတွင် နေထိုင်အိပ်စက်မှုသည် မိရိုးဖလာဖြစ်ခဲ့သည်။ လူကြီး၊ ကလေးအများစု အိပ်ကြသဖြင့် နိုင်ငံ၏စီးပွားရေးမှာ ကျဆင်းခဲ့ ရသည်။ အစိုးရက ဥပဒေပြဋ္ဌာန်းပြီးနောက် နေ့လယ်အိပ်စက်မှုဆန့်ကျင်ရေးလုပ်ခဲ့ရသည်။ ဝေလငါး၊ လင်းပိုင်ငါးတို့သည် တစ်ဝက်အိပ်၊ တစ်ဝက်နိုးနေတတ်ကြသည်။

\*ဆစ်နီပိုးဘီးယား\* ခေါ် အိပ်ရမည့်ရောဂါ ကြောက်သော ရောဂါများလည်းရှိသည်။ ကမ္ဘာ ကော်ရှပ်ရင်မင်းသမီး မာရီလင်မွန်နိုးမှာ အိပ်စက် ရမည်ကိုကြောက်သည်။

အိပ်ပျော်ခြင်းမရှိသူများကား အိပ်ဆေး သောက်ကြသည်။ အိပ်ဆေးသောက်သူများ သဖြင့် ၂၀၀၄ ခုနှစ်က အမေရိကန်နိုင်ငံတွင် အိပ်ဆေးပေါင်း ၃၅ သန်းပင် ရောင်းချခဲ့ရသည်။ နံနက်ငါးနာရီမတိုင်မီ နိုးလေ့ရှိသူများ၊ သက်ကြီး သူများသည် နှစ်နာရီခန့်အကြာ နောက်ကျန်းလေ့ ရှိသူများထက် သွေးပေါင်ချိန်တိုးကြောင်း လေ့

လာမှုအရ သိရှိရသည်။ အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ်သက်၍ ည နှစ်နာရီ သည် (Deepest sleep) အိပ်ရန် အကောင်း ဆုံးအချိန်ဖြစ်သည်။ နံနက် ၄ နာရီခွဲသည် ကိုယ် ခန္ဓာအပူချိန် အနိမ့်ဆုံးအချိန်ဖြစ်ပြီး နံနက် ၆ နာရီ ၄၅ မိနစ်သည် သွေးပေါင်ချိန်အမြင့်ဆုံးဖြစ်ပြီး ၇ နာရီခွဲသည် မယ်လာတိုနင်(ခေါ်) အိပ်စက်ခြင်းကို အားပေးသော ဟော်မုန်းထွက်ရှိမှု ရပ်နားသွားချိန် ဖြစ်သည်။

ည ၇ နာရီသည် ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်အမြင့် မားဆုံးဖြစ်ပြီး ည ၁၀ နာရီခွဲသည် အလွန်ပူမှု များရင်ဆိုင်နေချိန်ဖြစ်သည်။ ဇီဝနာရီမှန်ကန် စေရန်အတွက် နေရောင်ခြည်မျှတရန် လိုအပ် သည်။ အိပ်စက်ခြင်းတွင် အရေးပါသောအရာမှာ မယ်လာတိုနင်ဟော်မုန်း ဖြစ်သည်။ ဦးနှောက် အောက်ခြေတွင် ပဲခေခန့်သားရှိသော Pineal Gland ထုတ်ပေးသည်။ ဟော်မုန်းသည်နောက် တွင်သာ နည်းနည်းထွက်ပြီး ညဘက်တွင် အိပ်ပျော် လျှင် လုံလောက်စွာ ထုတ်လုပ်ပေးသည်။ နောက် တွင် 20ps/ml ရှိပြီး ညဘက်တွင် 150 pg/ml ရှိသည်။ ညဘက်တွင် လုံလောက်စွာထွက်မှသာ အိပ်ပျော်ခြင်းကို ပြည့်ဝဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။

တစ်နည်းဆိုသော် မယ်လာတိုနင်ဟော်မုန်း သည် အကျိုးပြုဟော်မုန်း၊ အိပ်စက်ခြင်းကို အားပေးသည်။ သဘာဝဟော်မုန်း၊ အကျိုးပြု ဟော်မုန်းဖြစ်သည်။အသက်ကြီးလာပါက ဟော်မုန်း အထွက်နည်းပါးလာပြီး ညဘက်တွင် အိပ်မပျော် ခြင်း၊ အိပ်ချိန်နည်းလာခြင်းများ ဖြစ်လာသည်။ အသက်ကြီးလာပါက(သို့မဟုတ်)အိပ်ပျော်လေ့ မရှိသူများက အိပ်စက်ခြင်းကို မျှော်လင့်တောင့်တ ကြသည်။ စင်စစ်အားဖြင့် အိပ်စက်ခြင်းနှင့်ပတ် သက်၍ ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိလာသည်။ Sleep Is Better Than Doctor အိပ်စက်ခြင်းသည် ဆရာဝန်ထက်ကောင်း၏ ဟူသောစကားပင်ဖြစ် သည်။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားခြင်းနှင့် နေရောင်ခြည်ကို ထိတွေ့ခြင်းသည် ကောင်းစွာ အိပ်စက်နိုင်ရန် အားပေးသည်။ လူတို့သည် အခိုးအကာအောက် တွင်လုပ်နေရ၍ နေရောင်ခြည်များ၊ အလင်းရောင် များမရရှိသဖြင့် အိပ်ပျော်ရန်ခက်ခဲလာသည်။ ညသန်းခေါင်ယံကျော်သည်အထိ စာဖတ်ခြင်း၊ ဂိမ်း ကစားခြင်း၊ တီဗွီကြည့်ခြင်းများကြောင့် အိပ်ချိန် နည်းပါးလာပြီး ကျန်းမာရေးပြဿနာများကို ကြုံရသည်။ နံနက်လင်းသည်အထိ အိပ်ရာမှထထိုင် ဘဲ အိပ်ရေးဝသည်ဟုမခံစားရပေ။ ညနေ၊ ညဦး ပိုင်းတွင် အိပ်ပျော်သော်လည်း အချိန်မတော် နိုးနေလေ့ရှိသည်။

**သန်းခေါင်ကျော်ပြီးမှ အိပ်ရာမှ လန့်နိုးခြင်း သည် သင့်ခေါင်းပေါ်တွင် သံတစ်ချောင်း စိုက် လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။** သို့ကြောင့် အိပ်ရေးဝရန် အတွက် အိပ်ချိန်မှန်ရန် လိုသည်။ လူသားတိုင်း ဘဝ၏သုံးပုံတစ်ပုံကို အိပ်စက်ခြင်းဖြင့် အချိန်ကုန် နေကြသည်။ လူသားတစ်ဦး၏ အိပ်ချိန်များကို လေ့လာကြည့်လျှင် မွေးကင်းစကလေးငယ်မှ

သုံးလအထိ ၁၄-၁၇ နာရီ၊ လေးလမှ ၁၁လအထိ ၁၂-၁၅ နာရီ၊ လမ်းစလျှောက်သည့် တစ်နှစ်မှ နှစ်နှစ်အရွယ်အထိ ၁၁-၁၄ နာရီ၊ မူကြိုကလေး အရွယ်သုံးနှစ်မှ ငါးနှစ်အထိ ၁၀-၁၃နာရီ၊ ကျောင်း သားအရွယ် ခြောက်နှစ်မှ ၁၃နှစ်အထိ ၉-၁၁ နာရီ၊ ဆယ်ကျော်သက်အရွယ် ၁၄ နှစ်မှ ၁၇နှစ် အထိ ၈-၁၀နာရီ၊ အရွယ်ရောက်ပြီးသူ ၁၈ နှစ်မှ ၆၄ နှစ် အထိ ၇-၉နာရီ၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများ ၆၅နှစ်နှင့် အထက် ၇-၈နာရီအထိ အိပ်စက်နိုင်မှသာ ကျန်းမာ ရေးကောင်းမွန်ပုံဖြစ်ပြီး အရွယ်ငယ်လေ အိပ်ချိန် ပိုများလေဖြစ်ကြောင်း သိရှိရသည်။ အိပ်ရေး ပျက်ပါက ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်သော ဟော်မုန်း များ ထွက်လာတတ်သည်။ IL-6 (အိုင်အယ်၆) (ခေါ်)ဓာတ်များထွက်လာပြီး ခုခံအားစနစ်ကို ထိခိုက်စေသည်။ အိပ်စက်ခြင်းကြောင့် ဦးနှောက် မှတ်ဉာဏ်ကို ဖွံ့ဖြိုးစေပါသည်။

နှစ်မြိုက်စွာ မအိပ်ရပါက နှလုံးခုန်မမှန် ဖြစ် လာပြီး သွေးပေါင်ချိန်လည်းတက်လာပါသည်။ အစားပိုစားကာ၊ ကိုယ်အလေးချိန်လည်း တိုးလာ သည်။ အိပ်ရေးမဝ၊ အိပ်ရေးပျက်သူတို့သည် ယာဉ် မတော်တဆထိခိုက်မှုများနှင့်လည်း ကြုံကြရသည်။ တစ်ညလျှင် ၇ နာရီထက် လျော့နည်းအိပ်ပါက၊ ပုံမှန် ၈ နာရီခန့်အိပ်သူထက် ယာဉ်မတော်တဆ ဖြစ်နိုင်ခြေနှစ်ဆ(နှစ်ဆ) ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ ငါး နာရီထက်လျော့နည်းအိပ်ပါက မတော်တဆ လေး ဆဖြစ်လာနိုင်သည်။ တစ်ရက်လျှင် လေးနာရီထက် လျော့အိပ်ပါက အိုမင်းမှုမြန်ဆန်လာပေမည်။

အိပ်စက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးအတွက် အခြေခံအကြောင်းရင်းဖြစ်သည်။ မှတ်သားလောက် သည့် စကားတစ်ခွန်းရှိသည်။ \*ငါးနာရီထက် ကိုးနာရီစား၊ ငါးနာရီစား၊ ကိုးနာရီအိပ် ၉၉ နှစ် အထိ အသက်ရှည်မည်\*ဟူသော စကားပင်ဖြစ် သည်။

အိပ်မပျော်ရသော အကြောင်းရင်းသုံးခုရှိ သည်။ ၎င်းတို့မှာ အိပ်ရာထဲဝင်ပြီး အချိန်ကြာ သည့်အထိ အိပ်မပျော်ခြင်း၊ နှစ်နှစ်မြိုက်မြိုက်အိပ် မပျော်ခြင်း၊ တစ်ညလျှင် ငါးနာရီမှ ၁၀နာရီ ထိနိုး နေခြင်း၊နံနက်စောစော ည နှစ်နာရီမှ သုံးနာရီ နိုး နေပြီး ပြန်အိပ်မရတော့ခြင်း ဖြစ်သည်။

အိပ်မပျော်ခြင်းကို ဖြစ်စေသောအကြောင်း ရင်းများရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ ဦးနှောက်အာရုံကြော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ခြေလက်မငြိမ်ဘဲ လှုပ်ရှား နေခြင်းဖြစ်သည်။ ပါကင်ဆန်(ခ)သွက်ချာပါဒ ရောဂါဖြစ်နေသူ ၁၉ ဒဿမ ၅ ရာခိုင်နှုန်းဖြစ် တတ်ကြောင်း သိရသည်။ နောက်တစ်ခုမှာ အိပ်ပျော် နေစဉ်ရုတ်တစ်ရက် အသက်ရှုပ်သွားခြင်းဖြစ် သည်။ နောက်တွင် အိပ်ငိုက်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်း၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်ခြင်း၊ နှလုံးကိုထိခိုက်စေခြင်း တို့ဖြစ်သည်။

တတိယအချက်မှာ အစာအိမ်လမ်းကြောင်း၏ အစာမြှုပ်နှံမှုတစ်ဆင့် အစာအိမ်အတွင်းသို့ လေရောက် ရှိပြီး ညအချိန်တွင် ဝေဒနာခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးအချက်ရှိသေးသည် ၎င်းမှာ ကြွက်သား အတွင်းရှိ တစ်သျှူးအဖျားများ ရောင်ရမ်းခြင်းမရှိဘဲ

နာကျင်ခြင်းနှင့် နာကျင်ခြင်း၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများ ကြုံတွေ့ရခြင်းပင်ဖြစ်ပါသည်။

အိပ်ပျော်စေရန်နည်းလမ်းကောင်းများရှိသည်။ ၎င်းတို့မှာ နံနက်စောစောတွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ နေရောင်ခြည်နှင့် ထိတွေ့ပေးခြင်း၊ ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားလှုပ်ပေးခြင်းဖြင့် ဟော်မုန်းများထွက် လာခြင်း၊ အိပ်ရာမဝင်မီ ၁၅ မိနစ်ခန့် ရေခဲခွေးဖြေ ဖြင့် ရေချိုးပေးခြင်း(ရာသီဥတုပေါ့ပူတည်၍)၊ နေ့လယ်တွင် ကြာရှည်မအိပ်ခြင်း၊ ညနေပိုင်း အရက်သောက်ခြင်းဖြင့် အိပ်လိုက်နိုးလိုက်ဖြစ် တတ်ခြင်း၊ ညအိပ်ရာမဝင်မီ တစ်နာရီ၊ နှစ်နာရီ ခန့်အလို ဆန့်ပြုတ်၊ ခေါက်ဆွဲအသင့်အတင့် စားသုံးနိုင်ပါသည်။ အိပ်ရာမဝင်ခင် ပေါ့ပါး သောစားဖတ်ခြင်း၊ ရယ်ရွှင်ဖွယ်ဓာတ်လမ်းများ ကြည့်ရှုသင့်ပါသည်။

အိပ်ရာထဲဝင်ပြီး ၁၅ မိနစ်ခန့်အထိ အိပ် မပျော်ပါက ရေဒီယိုနားထောင်ခြင်း၊ တရား နာခြင်း ပြုသင့်သည်။ မျက်စိမြင်သည့်နေရာ တွင် နာရီ မရှိစေသင့်ပါ။ အိပ်ပျော်ဘဲ နာရီကြည့် ပါက သောကပိုတိုးစေသည်။ အိပ်ခန်းသည် အသံတိတ်၊ အသံလုံခန်းဖြစ်သင့်သည်။

အတွမအိပ်ရန် လေးမျိုးရှိသည်ဟု ပြောကြ သည်။ နာရီပတ်မအိပ်နဲ့၊ တယ်လီဖုန်းနားမအိပ်နဲ့၊ မီးဖွင့်မအိပ်နဲ့၊ သူများသားမယားနဲ့မအိပ်နဲ့ဟု ဆိုကြသည်။ နံနက်စောစောထခြင်းသည်ကောင်း သည်။ နံနက် ငါးနာရီမတိုင်မီ အိပ်ရာထသူတို့ သည်၊ ထိုထက် နှစ်နာရီနောက်ကျထသူတို့ ထက် နှလုံးသွေးကြောပိတ်မှု၊ သွေးတိုးမှုများ ဖြစ်နိုင်ခြေ နှစ်ဆနှင့် ၁ ဒဿမ ၇ ဆ များပြား စွာ ဖြစ်နိုင်ကြောင်း သိရှိရသည်။

သောမတ်အယ်ဒီဆင်သည် တီထွင်မှု အတွက် တစ်နေ့လျှင် သုံးနာရီမှ လေးနာရီသာ အိပ်ခဲ့သည်။ အမေရိကန်သမ္မတ ဘီလ်ကလင် တန်သည်တစ်နေ့လျှင် ငါးနာရီမှ ခြောက်နာရီ သာ အိပ်စက်သူဖြစ်သည်။ အိပ်ချိန်မမှန်၊ အိပ်ရန် ကြွေးမကျေပါက ဆီးချိန်ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

အိပ်စက်ချိန်မှန်မှ ကျန်းမာပေမည်။ အိပ် စက်ခြင်းကို အလေးထားပါက ရောဂါကို မွေးမြူထားသလိုဖြစ်ပေမည်။ သင်ကျန်းမာ အသက်ရှည်လိုသလား၊ အိပ်ချိန်မှန်ပါ။

သင်ဘဝတွင် ပျော်ရွှင်လိုပါသလား၊ အနာ ရောဂါကင်းရှင်းလိုပါသလား၊ အိပ်ချိန်ကို ဂရု စိုက်ပေးပါ။ ရေခဲသောလူ့ဘဝတွင် အသက် ရှည်ရှည် နေထိုင်လိုပါသလား၊ အိပ်ချိန်မှန်ပေး ပါ။

အိပ်စက်ခြင်းကိုဂရုစိုက်ပေးပါ။ သင်ကျန်းမာ အသက်ရှည်လာပါလိမ့်မည်။ အိပ်စက်ခြင်း ကား ကျွန်တော်တို့ အလေးထားရမည့် အကောင်း ဆုံးတန်ဖိုးထားရမည့် သဘာဝ၏လက်ဆောင် ကောင်းသာဖြစ်သည်ဟု အခိုင်အမာ အကြံပြု လိုပါသည်။

မင်းလပြည့်(ဟားခါး)













- ❖ နိုင်ငံတော် ရွှေသီးဖို့ ကုန်ထုတ်လုပ်မှု အားပေးစို့။
- ❖ နိုင်ငံတော် ဖွံ့ဖြိုးဖို့ ပညာရေးကို အားပေးစို့။
- ❖ နိုင်ငံတော်သာယာဖို့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် ထိန်းကြစို့။

## ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်အောင်ပွဲ နှစ် (၇၀) ပြည့် အထိမ်းအမှတ် မဟာမင်္ဂလာအခမ်းအနားတွင် သီတဂူဆရာတော်ကြီး၏ အထူးတရားပွဲ ဓမ္မသဘင်နှင့် စာတမ်းဖတ်ပွဲများ ကျင်းပမည်

နေပြည်တော် ဧပြီ ၂၃ - ဆဋ္ဌသင်္ဂါယနာတင်အောင်ပွဲ နှစ် (၇၀) ပြည့် အထိမ်းအမှတ် မဟာမင်္ဂလာအခမ်းအနားကြီးကို ၂၃ ရက်မှ ၂၅ ရက်အထိ (ဧပြီ ၂၃ ရက်မှ ၂၅ ရက်အထိ) ရန်ကုန်မြို့၊ မရမ်းကုန်းမြို့နယ် သီရိမင်္ဂလာကမ္ဘာ အေးကုန်းမြေ မဟာပါသာဏလိုဏ်ဂူတော်ကြီး၌ သုံးရက်တိုင်တိုင် ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်သည်။ ဧပြီ ၃၀ ရက်ညပိုင်းတွင် သီတဂူဆရာတော်ကြီး၏ အထူးတရားပွဲ ဓမ္မသဘင်ကိုလည်းကောင်း၊ မေ ၁ ရက်နှင့် ၂ ရက်တို့တွင် စာတမ်းဖတ်ပွဲများ ကိုလည်းကောင်း ကျင်းပသွားမည်ဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

သတင်းစဉ်

## ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမောင်မြင့် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး အင်းဝမြို့ဟောင်းရှိ ရှေးဟောင်းအဆောက်အအုံ၊ စေတီ၊ ပုထိုးများနှင့် မန္တလေးနန်းမြို့ရိုးပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနေမှုများ ကြည့်ရှုစစ်ဆေး

မန္တလေး ဧပြီ ၂၃ - ဟိုတယ်၊ ခရီးသွားလာရေးနှင့် ယဉ်ကျေးမှု ဝန်ကြီးဌာန ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီး ဦးမောင်မြင့်သည် မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးချုပ် ဦးမျိုးအောင်နှင့် တိုင်းဒေသကြီး ဝန်ကြီးများ၊ ဝန်ကြီးဌာနမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်များ၊ တာဝန်ရှိသူများနှင့်အတူ ယနေ့နံနက်ပိုင်းတွင် တံတားဦးခရိုင် အင်းဝမြို့ဟောင်းရှိ ရှေးဟောင်း အဆောက်အအုံ၊ စေတီ၊ ပုထိုးများနှင့် မန္တလေးနန်းမြို့ရိုး၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းနေမှုများကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ဦးစွာ တံတားဦးမြို့ မင်္ဂလာစေတီမှ အင်းဝမြို့ဟောင်း တတိယမြို့ရိုးသို့ ဆက်သွယ်ဖောက်လုပ်ထားသည့် မဟာဓေယျပထမောင်အို အုတ်လမ်းသို့ ရောက်ရှိပြီး ဆောက်လုပ်ရေး ဝန်ကြီးဌာန လမ်းဦးစီးဌာနက မောင်အိုအုတ်လမ်းအား ရှေးမူမပျက် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်၍ မူလအနေအထားအတိုင်း ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေးလုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်ခဲ့မှုအခြေအနေကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

ထို့နောက် အေဒီ ၁၈၂၂ တွင် ဘကြီးတော်မင်းနှင့် နန်းမတော်



မယ်နုတို့ ဆောက်လုပ်လှူဒါန်းခဲ့သည့် အောင်မြေဘုံစံအုတ်ကျောင်း (ခ) မယ်နုအုတ်ကျောင်းကို သွားရောက် ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက မယ်နုအုတ်ကျောင်းသည် အေဒီ ၁၆၃၈ တွင် လှုပ်ခတ်ခဲ့သည့် ငလျင်ဒဏ်ကြောင့် ပြိုကျခဲ့ပြီး မယ်နု၏ သမီးတော် ဆင်ဖြူမရင်က ပြန်လည်ပြုပြင်ခဲ့ကြောင်း၊ ယခု ၂၀၂၅ မန္တလေးငလျင်ကြီးတွင် ပြိုကျဘက်တစ်ခြမ်းလုံး ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့သဖြင့် ပြည်တွင်း၊ ပြည်ပ ပညာရှင်များနှင့် ညှိနှိုင်းတိုင်ပင်၍ သဘာဝဘေးကြောင့် မူလရှေးဟောင်းလက်ရာအနေအထား ပျက်စီးခဲ့မှုများအား နိုင်ငံတကာ စံချိန်စံညွှန်းများနှင့်ညီညွတ်စွာ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး ဆောင်ရွက် သွားကြရန် မှာကြားသည်။

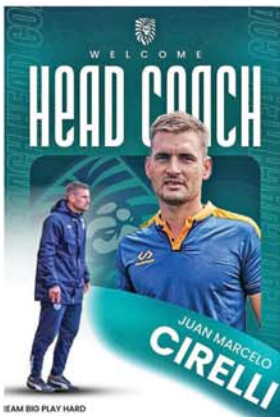
ယင်းနောက် အင်းဝမြို့ဟောင်းအား ပြည်တွင်းပြည်ပ ခရီးသွားများ စိတ်ဝင်စားစွာလေ့လာ ကြည့်ရှုနိုင်ရန်အတွက် နိုင်ငံတော် သမ္မတ၏ လမ်းညွှန်မှာကြားချက်များနှင့်အညီ ၂၀၂၆-၂၀၂၇ ဘဏ္ဍာနှစ် ငွေလုံးငွေရင်း ရန်ပုံငွေ (အခြား) အသုံးစရိတ်ဖြင့်ဆောင်ရွက်မည့် အင်းဝမြို့ဟောင်းရှိ တံခါးခိတ်ခါးနှင့် ရှေးတော်ယုတ်ခါး တူးဖော်သုတေသနပြုခြင်းနှင့် သတိုးမင်းများ၏ မူလမြို့ရိုးအား စစ်သပ်တူးဖော်မည့် သုတေသနပြုမည့် နေရာများကို ကွင်းဆင်းကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။ ဆက်လက်၍ အေဒီ ၁၇၃၃ တွင် တည်ထားခဲ့သည့် အင်းဝလောက သရဖူဘုရား ၂၀၂၅ ခုနှစ် မန္တလေး ငလျင်ကြီးကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများအပေါ် အလှူရှင် ဦးစိုးနိုင်၏ လှူဒါန်းမှုဖြင့် မူလရှေးဟောင်းလက်ရာအတိုင်း ပြန်လည်ထိန်းသိမ်းပြုပြင်ခြင်း လုပ်ငန်း ဆောင်ရွက်နေမှု၊ ငလျင်ကြောင့် ထိခိုက်ပျက်စီးခဲ့သည့် အင်းဝ ရှေးဟောင်းသုတေသနပြုတိုက် ပြန်လည် ပြုပြင်နေမှုတို့ကို ကြည့်ရှုစစ်ဆေးသည်။

အင်းဝ ရှေးဟောင်းသုတေသနပြုတိုက် ပြန်လည်ပြုပြင်ခြင်းကို မြန်မာနိုင်ငံ အင်ဂျင်နီယာအသင်း ချုပ်နှင့် မြန်မာနိုင်ငံငလျင်အသင်း တို့မှ ပညာရှင်များ၊ အိန္ဒိယနိုင်ငံ ချန်နိုင်းတက္ကသိုလ်မှ ငလျင်နှင့် အဆောက်အအုံ ပညာရှင်များ၏ အကြံပြုချက်နှင့် ပူးပေါင်း ရှေးဟောင်းသုတေသနနှင့် အမျိုးသားပြတိုက် ဦးစီးဌာနမှ အင်ဂျင်နီယာများက ဆောင်ရွက်လျက်ရှိပြီး ၂၀၂၆ ခုနှစ် စွန့်လွှတ် ပြီးစီးရန် ဆောင်ရွက်လျက်ရှိကြောင်း သိရသည်။ ထို့နောက်ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးက အတွင်းမှထောက်တိုင်များ၊

အပေါ်ဆင့်များ ထပ်မံအားဖြည့် ထည့်ရန်၊ နောင်ငလျင်များဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သည်ကို ကြိုတင်ရည်မှန်း၍ ပိုမိုကြံ့ခိုင်အောင် ဆောင်ရွက်ရန်၊ အင်ဂျင်နီယာများ နေ့စဉ် အမြဲကြီးကြပ်၍ အားနည်းချက် မရှိစေရေး စီမံဆောင်ရွက်ရန်၊ ပြုပြင်ပြီးစီးပါက ပြန်လည်ခင်းကင်းမှုကိုပါ ကြိုတင်လျာထား ဆောင်ရွက်ရန်၊ အလားတူ အင်းဝဒေသရှိ ငလျင်ဒဏ်ခံဘုရားများ ပြုပြင်ရာတွင် ပစ္စည်းလိုအပ်ချက်များရှိပါက တပ်ပြရန်နှင့် ဝန်ကြီးဌာနချင်း ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ပေးမည်ဖြစ်ကြောင်း မှာကြားသည်။

ညနေပိုင်းတွင် ပြည်ထောင်စုဝန်ကြီးသည် ငလျင်ကြောင့် မန္တလေးနန်းမြို့ရိုး၏ နေရာအနံ့အပြားတွင် ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများကို အမျိုးသားသဘာဝဘေးအန္တရာယ်ဆိုင်ရာ စီမံခန့်ခွဲမှုရန်ပုံငွေဖြင့် မူလရှေးမူပျက် ပြန်လည် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး ဆောင်ရွက်မှုများကိုလည်းကောင်း၊ အမှတ် (၉၇၁) ဆောက်လုပ်ရေးတပ်ခွဲ (အင်ဂျင်နီယာ) တင်ဒါအောင်ကုမ္ပဏီများနှင့်ဌာနတို့က ဆောင်ရွက်ခဲ့သည့် မြို့ရိုး၊ မီးတားများ၊ သူခရီးများ၊ ပြာသာဒ်ကြီးများနှင့် ပြာသာဒ်ငယ်များ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းရေး လုပ်ငန်းများကိုလည်းကောင်း ကြည့်ရှုစစ်ဆေးပြီး လုပ်ငန်းဆိုင်ရာများ မှာကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။ သတင်းစဉ်

## ရန်ကုန်ယူနိုက်တက်အသင်း နည်းပြချုပ်အဖြစ် အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံသား ဂျူအန်မာဆယ်လိုဗီရီကို ခန့်အပ်



ရန်ကုန် ဧပြီ ၂၃ - ရန်ကုန်ယူနိုက်တက်အသင်းသည် လာမည့် မြန်မာနေ့ရှင်နယ်လိဂ် ပြိုင်ပွဲအတွက် အာဂျင်တီးနားနိုင်ငံသား နည်းပြ ဂျူအန်မာဆယ်လိုဗီရီကို နည်းပြချုပ်အဖြစ် တရားဝင်ခန့်အပ်လိုက်ပြီ ဖြစ်သည်။

ကစားသမားဘဝတွင် နိုင်ငံတကာ အတွေ့အကြုံများ ပိုင်ဆိုင်ထားသည့် မာဆယ်လိုဗီရီလီသည် အာဂျင်တီးနား၊ မလေးရှားနှင့် အင်ဒိုနီးရှားလိဂ်များတွင် ပါဝင်ကစားခဲ့သူဖြစ်ပြီး မြန်မာဘောလုံး

လောကနှင့်လည်း ရင်းနှီးသူတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် ဓေယျာရွှေမြေအသင်းတွင်လည်း ရွှေစွမ်းပြ ကစားခဲ့ဖူးသော ကစားသမားတစ်ဦးဖြစ်သည်။

ဂျူအန်မာဆယ်လိုဗီရီလီသည် နည်းပြဘဝတွင် အာဂျင်တီးနား U-၁၅ အသင်းကို စတင်ကိုင်တွယ်ခဲ့ပြီးနောက် ပိုင်း အာဂျင်တီးနား၊ အင်ဒိုနီးရှား၊ အီဂျစ်ဒေါနှင့် ဘိုလစ်ဗီယားရှိ ကလပ်အသင်းများတွင်လည်း နည်းပြချုပ်အဖြစ် အတွေ့အကြုံများ ရရှိထားသူတစ်ဦးဖြစ်ခြင်းကြောင့် ရန်ကုန်ယူနိုက်တက်အသင်းက နည်းပြသစ်အဖြစ် ခန့်အပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ (NGB)

0-0-0-0-0  
0-0-0

## ပြင်သစ်ဖလားဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲစဉ်တွင် လန်စ်အသင်းနှင့် နိစ်အသင်းတို့ တွေ့ဆုံ

၀၁ရီ ဧပြီ ၂၃ - ၂၀၂၅-၂၀၂၆ ဘောလုံးရာသီ ပြင်သစ်ဖလား ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဗိုလ်လုပွဲအဆင့်တွင် လန်စ်အသင်းနှင့် နိစ်အသင်းတို့ အသီးသီး ထိပ်တိုက်တွေ့ဆုံလျက်ရှိသည်။

ပြင်သစ်ဖလား ဘောလုံးပြိုင်ပွဲ ဆီမီးဖိုင်နယ်အဆင့်တွင် လန်စ်အသင်းက တူးလော့စ်အသင်းကို လေးဂိုး၊ တစ်ဂိုးဖြင့်လည်းကောင်း၊ နိစ်အသင်းက စတရာဘော့စ်အသင်းကို နှစ်ဂိုး၊ ဂိုးမရှိဖြင့်လည်းကောင်း နိုင်ပွဲ ရရှိကာ ဗိုလ်လုပွဲအဆင့်သို့ တက်ရောက်ခဲ့သည်။

၂၀၂၅-၂၀၂၆ ဘောလုံးရာသီ

